

PLAN ENTRAÎNEMENT

Le Puy Urban Trail « Les Seigneurs » - 3 sorties / semaine

3 sorties / semaine

(3 sorties Course à pieds)

	18 au 24/02	25/02 au 3/03	4 au 10/03	11 au 17/03	18 au 24/03	25 au 31/03	1 au 7/04	8 au 14/04
Mardi	Home Trainer VMA 30' vélocité (90 tours/min) «tout à gauche» 2 séries de 8*(30''/30'') R=3' vélocité 10' vélocité	Home Trainer Puissance 30' vélocité (90 tours/min) «tout à gauche» 6 séries de (3' force/1' vélocité) Force = 50 tours/minute «tout à droite» 10' vélocité	Home Trainer VMA 30' vélocité (90 tours/min) «tout à gauche» 6*(30''/30'')-4*(1'/1')- 6*(30''/30'') R=1'30'' vélocité 10' vélocité	Home Trainer Puissance 30' vélocité (90 tours/min) «tout à gauche» 3'4'-5'-4'-3' force/1' vélocité Force = 50 tours/minute «tout à droite» 10' vélocité	Home Trainer VMA 30' vélocité 10*30''/30'' 10' vélocité	À venir	À venir	À venir
Jeudi	SL 2h vallonné**	10' PPS + VMA côte 2 séries 45'' R=35'' RIS=retour trot point de départ	SL 2h15' vallonné**	10' PPS + VMA côte 5*(30''-45''-1') R=30''-35''-40''	45' + lignes	À venir	À venir	À venir
Samedi					20' + lignes	À venir	À venir	À venir
Dimanche	Spé Trail 1h30' avec 8*3' en côte allure spé , R=retour actif point de départ	Spé Trail 1h30' avec 3'-4'-5'-3'-4'-5' ' en côte allure spé , R=retour actif point de départ	Spé Trail 1h30' avec 5*5' en côte allure spé , R=retour actif point de départ	Spé Trail 1h30' avec 8'-7'-5' en côte allure spé, R=3' et 2' actif en descente	Trail 24km Foulées de Saint-Germain			Trail 24km Le Puy Urban Trail

SL Vallonné** = appliquer au cardio la formule de KARVONEN

Pouls recherché = Pouls de Repos + (Pouls Maximum - Pouls de Repos)*intensité recherchée

Intensité = 65 à 70%

Plan d'entraînement proposé par Raphaël Benezit, entraîneur de Velay Athlétisme (<http://www.velay-athletisme.fr/>)