

### Belle Ile 81km - S5 du 25 juillet au 31 juillet

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3 (Optionnelle)	Séance 4	Séance 5	
Objectifs	Footings/CT		Circuit Trail - Tempo	Vélo	Côtes Al. Trail+	Rando Course
Infos	Footings 40' + CT 2 tours parcours 3 : + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40") après le CT		Footings 20' + 4x circuit Trail 3 (1,55km) r=2' effort tempo (8'-10' - total travail 32'-40') (75-80%vma) terrain côte/descente + ra 10'	Vélo 2h Endurance Fondamentale	Footings 25' + 4x6' côte longue al. Spé Trail+ R=descente + ra 10'	(terrain très vallonné) - Marche vite en côte - Footings sur le plat - Descentes allures variées - Tester et s'habituer à se ravitailler
Volume séance	00:45:00	00:21:00	01:15:00	02:00:00	01:15:00	03:15:00
Volume semaine	Course	06:30:00	Vélo	02:00:00	RM/CT	00:21:00
Volume Total	08:51:00					

### S6 du 1er août au 7 août

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3 (Optionnelle)	Séance 4	Séance 5	
Objectifs	Footings/CT		Côtes/Vma Ascens.	Vélo	Tempo Plat	SL
Infos	Footings 35' + CT 2 tours parcours 1 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")		Footings 25' + Vma côte 2x(6x45") r=d (1') - R=2' trot + footings 10'	Vélo 2h15' Endurance Fondamentale	Footings 30' + 3x12' 80-85% vma R=4' trot + footings 10' (parcours plat)	Footings 2h15' (65-70% vma) circuit Nature/Route vallonné
Volume séance	00:40:00	00:17:00	01:00:00	02:15:00	01:24:00	02:15:00
Volume semaine	Course	05:19:00	Vélo	02:15:00	RM/CT	00:17:00
Volume Total	07:51:00					

### S7 du 7 août au 14 août

(week-end Choc)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3 (Optionnelle)	Séance 4	Séance 5	Séance 6	
Objectifs	Footings/CT		Côtes Pyramide	Footings	SL Chgt d'Allures	Vélo	Rando Course
Infos	Footings 40' + RM - 2 Tours du Parcours 2 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")		Footings 25' + Côtes 2'/4'/6'/8' intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante + ra 10'	Footings 45' (Endurance Fondamentale)	Footings 30' (65-70 % vma) + acc. 2x20' (75-80% vma) R=5' footings + footings 10' circuit Nature plutôt plat	Vélo 2h ou Footings 50' (si pas de vélo)	(terrain très vallonné) - Marche vite en côte - Footings sur le plat - Descentes allures variées - Tester et s'habituer à se ravitailler
Volume séance	00:45:00	00:21:00	01:10:00	00:45:00	01:25:00	02:00:00	03:30:00
Volume semaine	Course	07:35:00	Vélo	02:00:00	RM/CT	00:21:00	
Volume Total	09:56:00						

S8 du 15 août au 21 août - Relâchement										
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4 (Optionnelle)		Séance 5	
Objectifs	Footing		Côtes/Pré-fatigue		Footing/CT		Vélo		SL Tempo	
Infos	Footing 30'		footing 25' + côtes 8x1'15" intensité élevée r=d intensité moyenne + chaise 45' + footing 10'		Footing 40' + CT2 tours parcours 4		Vélo 1h30 allure à l'envie		Footing 50' EF + 25' 75-80% vma + footing 15' (parcours au choix)	
Volume séance	00:30:00		01:00:00		00:40:00	00:19:00	01:30:00		01:30:00	
Volume semaine	Course	03:40:00	Vélo	01:30:00	RM/CT	00:19:00				
Volume Total	05:29:00									

Gilcoaching AA - Juillet 2022

