

### Belle Ile 45km - S9 du 22 août au 28 août (dernier gros bloc)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4 (Optionnelle)	Séance 5						
Objectifs	Footing/CT		Circuit Trail - Spé		Footing		Vélo		SL Chgt d'allures		
Infos	Footing 40' + CT 2 tours parcours 3 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40") après le CT		Footing 25' + 3x(2x circuit Trail 2 bis = 1,7km) al. Spé Trail (8'-10') terrain côte/descente avec une récup de 2' entre chaque - all. Spé + ra 10'		Footing Endurance Fondamentale		Vélo 2h-2h30 Endurance Fondamentale		Sortie Longue Vallonnée en incluant la course de Triel soit 12km à 75-80%vma		
Volume séance	00:45:00	00:21:00	01:10:00		01:15:00		02:30:00		02:15:00		
Volume semaine	Course	05:25:00	Vélo	02:30:00	RM/CT	00:21:00					
Volume Total	08:16:00										

### S10 du 29 août au 4 septembre

Séance	Séance 1 (lundi)	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (vendredi)	Séance 4 (Optionnelle week)	Séance 5 (week)						
Objectifs	Footing/RM Côtes		Vma Intensive		Côtes/Navette		Vélo		SL Chgt d'allures		
Infos	Footing 35' + CT 1 tours parcours 1 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")		Footing 30' + 8x45"/45" - R 3' - 8x30"/30" 95-100% vma + Ra 8'		Footing 28' + côtes en navette (30') Monter une côte (3' à 5') Allure spé.Trail Puis redescendre vite Pendant 30' + ra 10'		Vélo 2h-2h15' Endurance Fondamentale		Footing (65-70% vma) avec 15' (80% vma) intégré au choix dans la sortie Circuit nature (peu vallonné)		
Volume séance	00:40:00	00:10:00	01:00:00		01:08:00		02:15:00		01:40:00		
Volume semaine	Course	04:28:00	Vélo	02:15:00	RM/CT	00:10:00					
Volume Total	06:53:00										

### S11 du 5 septembre au 11 septembre - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3 (Optionnelle)	Séance 4 (samedi)	Séance 5 (facultative)						
Objectifs	Footing/CT		Vma Rappel		Footing		Circuit Trail - Al. Spé		Vélo		
Infos	Footing 35' + RM - 1 Tours du Parcours 2 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")		Ech30' (footing+gammes) + 8x40"/40" (ou 8x200m r=100m trot) 95 % vma + ra 8'		Footing 40' (Endurance Fondamentale)		Footing 45' + 15' al. Spé Trail (circuit 1) + footing 10'		Vélo Souple 1h30'		
Volume séance	00:40:00	00:10:00	00:50:00		00:40:00		01:10:00		01:30:00		
Volume semaine	Course	03:20:00	Vélo	01:30:00	RM/CT	00:10:00					
Volume Total	05:00:00										

## S12 du 12 septembre au 18 septembre - Relâchement

Séance	Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi
Objectifs	Footing	Chgt d'Allures	(facultatif <i>matinée</i> sinon repos)	Objecff
Infos	Footing 40' souple	Footng 20' + acc. 6x30"/30" placé en déroulant (dans l'idée 85-90% vma max sans forcer) + ra 5'	Mise en jambes Footng souple 20'	Trail du Ponant - 45 km - D+1030m
Volume séance	00:40:00		00:30:00	00:20:00
Volume semaine	Course	01:30:00	Vélo	00:00:00
Volume Total	01:30:00			

Gilcoaching AA - Juillet 2022

