



Trail Court (3 séances = onglet vert) PREPA GENERALE – S1 du 10 janvier au 16 janvier 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training		VMA Intensive	
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footings 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footings+gammes) Piste : 2x(2x(200/300/400m)) 100% vma r=40"-50"-1' trot R=2'30" marche/trot + Ra 10'	
Volume séance	00:52:00		00:58:00	
Volume semaine	04:10:00			

PREPA GENERALE – S2 du 17 janvier au 23 janvier 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training		Vma Extensive	
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footings 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footings+gammes) 3x(600-400-300m) 95% vma r=200m et 100m trot R=2' marche+trot + Ra 7'	
Volume séance	00:55:00		01:03:00	
Volume semaine	04:08:00			

PREPA GENERALE – S3 du 24 janvier au 30 janvier 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training		Vma Mixte	
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footings 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footings+gammes) 3x(250-500-500-250m) 100% et 95% vma r=100m et 200m R=2' marche+ trot Ra 6'	
Volume séance	00:55:00		01:05:00	
Volume semaine	04:38:00			

PREPA GENERALE - S4 du 31 janvier au 6 février Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Objectifs	Footing/Circuit Training	TEST VMA	Compet ou SL Tempo
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	TEST VMA avec footing 20' avant et retour au calme 10' (pour faire rester dans un volume cohérent)	A confirmer en fonction du calendrier au choix : Foulées Moissonnaises 14km ou Côtelett'AA le retour (si Moisson Annulé) avec ech et ra pour faire une volume au alentour d'1h15' ou Footing 45' 60 % à 70% vma + 15' 80% vma +15' footing 65 % vma
Volume séance	00:56:00	00:55:00	01:15:00
Volume semaine	03:06:00		

PREPA SPECIFIQUE– S5 du 7 février au 13 février 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing récup course	Séance Mixte	Footing	SL nature - Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4* à 5x300m 95%vma r=100m trot R=1'30" trot 1500m 80% vma R=2'30" marche+trot 4* à 5x200m 1 00%vma r=100 trot - R=1'30" trot + 1000m 85% vma Ra 6' (*vma<15km/h)	Footing 1h 65% Vma	Footing 1h (vers les 65% vma) + acc. 30' + 15' (75% vma environ) r= 5' footing + footing 10' 60%-65%vma (avec du D+)
Volume séance	00:52:00	01:05:00	01:00:00	02:00:00
Volume semaine	04:57:00			

PREPA SPECIFIQUE – S6 du 14 février au 20 février 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. Semi	Côtes en Navette	SL
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + acc. 6x1000m al. semi r=1'40" + footing 5'	Footing 20' + côtes en navette pendant 35' Monter une côte (3' à 5') Allure spé.Trail Puis redescendre vite + ra 10'	Footing 60%-70% vma parcours libre à l'envie
Volume séance	00:52:00	01:10:00	01:05:00	02:15:00
Volume semaine	05:22:00			

PREPA SPECIFIQUE– S7 du 21 février au 27 février 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Côtes en Pyramide	Footing	SL nature - Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Footing 20' + côtes 6'/5'/4'/3'/2' intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante + ra 8'	Footing 55' 60-65% Vma	Footing 50' (vers les 65% vma) + acc. 30' + 20' + 10' (75% vma environ) r= 5' footing + footing 20' 60%-65%vma (avec du D+)
Volume séance	00:56:00	01:06:00	00:55:00	02:20:00
Volume semaine	05:17:00			

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 28 février au 6 mars 2022 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Extensive	Footing	SL (Cht d'allures)
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 8 à 10x300m 95% vma r=100m trot + ra 8'	Footing 40' 60-65% Vma	Footing 50' 65-70% vma + en continu 12' 75%vma + 8' 80% vma + 4' 85% vma + footing 11' 65% vma (sur terrain plat)
Volume séance	00:55:00	00:50:00	00:40:00	01:25:00
Volume semaine	03:50:00			

PREPA GENERALE – S9 du 7 mars au 13 mars 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Côtes/RM	Footing	Fartlek nature
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 (2 tours) 8' Séance AA lundi soir	Footing 25' + 9x(1' en côte+chaise 45") all. au train (vers al. 10km) r=descente souple + footing 10' (pente 6%-12%)	Footing 65-70% vma	Footing 30' + acc. 8'/6'/4'/2' 75% à 85% vma r=2' footing 14'
Volume séance	00:48:00	00:58:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:46:00			

PREPA SPECIFIQUE – S10 du 14 mars au 19 mars 2022

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 Samedi
Objectifs	Footing	Footing / Acc. chgt de Rythme	COMPET Objectif
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Footing 25' + acc. 6x30"/30" 88-90% vma + footing 9'	ECOTRAIL 30km
Volume séance	00:40:00	00:40:00	
Volume semaine	01:20:00		