



### 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	Footing/Circuit Training		VMA Intensive	
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) Piste : <b>2x(2x(200/300/400m))</b> 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	Footing/Circuit Training		Vma Extensive	
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(600-400-300m)</b> 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	Footing/Circuit Training		Vma Mixte	
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(250-500-500-250m)</b> 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	<b>TEST VMA</b>	<b>Compet</b> ou SL Tempo
Infos <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	<b>TEST VMA</b> avec footing 20' avant et retour au calme 10' (pour faire rester dans un volume cohérent)	A <b>confirmer</b> en fonction du calendrier au choix : <b>Foulées Moissonnaises</b> 14km ou <b>Côtelett'AA</b> le retour (si Moisson Annulé) avec ech et ra pour faire une volume au alentour d'1h15' ou Footing <b>45'</b> 60 % à 70% vma + <b>15' 80% vma</b> +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 <b>3 séances=vert</b>	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>4* à 5x300m</b> 95%vma r=100m trot R=1'30" trot <b>1500m</b> 80% vma R=2'30" marche+trot <b>4* à 5x200m</b> 1 00%vma r=100 trot - R=1'30" trot + <b>1000m</b> 85% vma Ra 6' (*vma<15km/h)	Footing 1h 65% Vma	Footing 1h (vers les 65% vma) + acc. <b>30' + 15'</b> (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 <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + acc. <b>6x1000m</b> al. semi r=1'40" + footing 5'	Footing 20' + <b>côtes</b> en navette pendant <b>35'</b> 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 <b>3 séances=vert</b>	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Footing 20' + côtes <b>6'/5'/4'/3'/2'</b> intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante + ra 8'	Footing 55' 60-65% Vma	Footing 50' (vers les 65% vma) + acc. <b>30' + 20' + 10'</b> (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 <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) Piste : <b>8 à 10x300m</b> 95% vma r=100m trot + ra 8'	Footing 40' 60-65% Vma	Footing 50' 65-70% vma + <b>en continu</b> 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 <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 1 (2 tours) 8' Séance AA lundi soir	Footing 25' + 9x(1' en côte+chaise <b>45"</b> ) all. au train (vers al. 10km) r=descente souple + footing 10' (pente 6%-12%)	Footing 65-70% vma	Footing 30' + <b>acc. 8'/6'/4'/2'</b> 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	<b>COMPET Objectif</b>
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing Souple 40'	Footing 25' + acc. <b>6x30"/30"</b> 88-90% vma + footing 9'	<b>ECOTRAIL 30km</b>
Volume séance	00:40:00	00:40:00	
Volume semaine	01:20:00		