

PREPA VERNOLI'TRAIL

Semaine du 4 avril au 10 avril 2022 (post Cheverny)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3		
Objectifs	Footing/ récup Compét	Vite Relâché	Footing		
Infos 2 séances	Footing Souple	Ech 25' (footing+gammes) 2 * x (6 à 8x150m) en Vite/Relâché/Vite par 50m r= marche/trot traversée pelouse R=3' marche+trot + ra 6'	Footing 40' 65% vma		
Volume séance	00:30:00	00:55:00	00:40:00		
Volume semaine	02:05:00				

Semaine du 11 avril au 17 avril 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Vma Mixte Pyramide	Footing	Fartlek	SL
Infos 3 séances 4 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(200x300x500x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (500) r= unique 100m R=2' + Ra 7'	Footing Souple 50'	Footing 25' + Fartlek 9/7/5/3/1' en 75%-80%-85%-90%-95% vma r=2' trot + Ra 7'	Footing 65%- 70% vma 1h15'
Volume séance	00:52:00	01:05:00	00:50:00	01:05:00	01:15:00
Volume semaine	03:52:00				

Semaine du 18 avril au 24 avril 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Vma/Renfort	Footing	Fartlek	SL ou Trail Rambouillet
Infos 3 séances 4 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 5x400m 95%vma r=100m trot + chaise 20" R=3' marche+trot 5X300m 100% vma r=100m trot + 10 squats + Ra 6'	Footing Souple 50'	Footing 30' + 12' 80% vma r=4' footing + 6' 85% vma r=2' footing + 3' 90% vma + footing 8	Footing 65% - 70% vma 1h30'
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:50:00	01:05:00	01:30:00
Volume semaine	03:40:00				

Semaine du 25 avril au 1^{er} mai 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/ récup Compét	Al. Mixte	Footing/RM	Côtes+	SL
Infos 3 séances 4 séances	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4* à 5x300m 100%vma r=100m trot R=1'30" trot 1500m 85% vma R=2' marche+trot 4* à 5x200m 100%vma r=100m trot R=1'30' trot + 1000m 85% vma + Ra 6' (*vma<14km/h)	Footing 40' + RM 15' (circuit 2)	Footing 30' + Côtes 8x30" intensité élevée r=descente souple + footing 5' + acc 3' à 85% vma sur du plat + footing 12' (pente 6%-10%)	Footing 65%- 70% vma 1h30' trail court - 1h45' trail long
Volume séance	00:55:00	00:48:00	00:55:00	01:00:00	01:30:00
Volume semaine	03:38:00				

Semaine du 2 mai au 8 mai 2022					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Circuit Trail/Piste	Footings	Circuit Trail Tempo	SL
Infos 3 séances 4 séances	Footings 40' + CT 3 16'	Ech 25' (footings+gammes) 3* à 4x1800m circuit Trail adapté avec la piste R=2' footings + ra 6' (3x trail court <21km)	Footings Souples 55'	Footings 20' + acc. 5x6'/2' sur circuit Trail 2 côte allure spé trail, plat et descente +engagées) + ra 8'	Footings 65%- 70% vma 1h40' trail court - 2h10' trail long (l'hautil de préférence)
Volume séance	00:56:00	01:15:00	00:55:00	01:06:00	01:40:00
Volume semaine	04:12:00				

Semaine du 9 mai au 15 mai 2022					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings/RM	Al. Mixte	Footings	Circuit Trail Tempo	SL
Infos 3 séances 4 séances	Footings tranquilles 40' + RM 10'	Ech 25' (footings+gammes) + 2000/1500/1000/500m 80-85-85-90- % vma r=2' footings + ra 6'	Footings 45'	Footings 25' + 4x circuit Trail 1 (1,3km) R=2' footings (côte allure spé trail, plat et descente +engagées) + footings 10'	Footings 65%- 70% vma 1h10' trail court - 1h30' trail long (l'hautil de préférence)
Volume séance	00:50:00	01:10:00	00:45:00	01:05:00	01:10:00
Volume semaine	03:50:00				

Semaine du 16 mai au 22 mai 2022 RELACHEMENT OBJECTIF 1					
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footings Récup	Rappel Soutien Vma	Footings	Mise en jambes veille de course	COMPET
Infos 3 séances 4 séances	Footings tranquilles 40'	Ech 25' (footings+gammes) + acc. 6x40"/40" 90% vma + RA 8'	Footings 30' 65% vma	Footings 22' Souples + acc. 3' 75-80% vma environ + footings 5'	Ech 10' VERNOLI/TRAIL
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:30:00	00:30:00	
Volume semaine	02:25:00				