

Proposition Prépa Trail hivernal du Sancy en incorporant les courses club - 15 janvier 2023

S1 du 28 novembre au 4 décembre - Post 20 Bornes							
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4
Objectifs	Footing		Vma		Footing/CT		Spé Trail
Infos	Footing souple 30'-40'		Ech : Footing+gammes 25' <b>5 à 7x300m</b> 95 % vma r=100m trot R=2'30" <b>+ 5* à 7x200m</b> 100% vma r=100m + Ra * (si pas Conflans)		Footing 50' + CT 2 tours parcours 2 (21')		Footing 30' + acc. <b>*10' / * 3'+2x5' / * 2'+5x1' / * 1'</b> (*All. Comprise de 75% à 90% vma) r*= footing + Ra 10' - l'Hautail
Volume séance	00:35:00		00:50:00		00:50:00	00:21:00	01:15:00
Volume S	<b>03:51:00</b>		Course	03:30:00	RF/CT	00:21:00	
S2 du 5 au 11 décembre							
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4
Objectifs	Footing/CT		Séance Mixte		Footing Souple		Compét
Infos	Footing 40' + CT 1 tours Parcours 1 (renfort côte)		Ech : Footing+gammes 25' acc. <b>6x20"/20"</b> 100% vma r=1' footing + <b>5'</b> 85% vma r=2' footing + acc. <b>4x40"/40"</b> 95 % vma + Ra 7'		Footing 45' Parcours plat		<b>Chocotrail</b> avec ech.
Volume séance	00:40:00	00:08:00	00:50:00		00:45:00		
Volume S	<b>02:23:00</b>		Course	02:15:00	RF/CT	00:08:00	
S3 du 12 au 18 décembre							
Séance	Séance 1		Séance2		Séance 3		Séance 4
Objectifs	Footing Récup		Post Chocotrail		Mise en Jbes		Compét
Infos	Footing Souple 30'-40'		Ech : Footing+gammes 25' Acc. <b>2x (6 x 20"/20")</b> r=1'30" (suivant la fatigue) + ra		Footing 30' avec en fin de footing <b>5x20"/40"</b> acc. Prog.		<b>Corrida de Houilles</b> 10 km + ech
Volume séance	00:35:00	00:17:00	00:40:00		01:15:00		
Volume S	<b>02:30:00</b>		Course	02:30:00			

Proposition Prépa Trail hivernal du Sancy en incorporant les courses club - 15 janvier 2023

S3 du 12 au 18 décembre (si pas de Corrida de Houilles)						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing Récup		Post Chocotrail		Circuit Trail/al. Spé Trail	SL
Infos	Footing Souple 30'-40'		Ech : Footing+gammes 25' Acc. <b>2x (6 x 20''/20'')</b> r=1'30'' ( suivant la fatigue) + ra		Footing 20' + <b>3x(2x circuit Trail 2 bis</b> =1,7km) al. Spé Trail (10'-15') terrain côte/descente avec une récup de 2' entre chaque - all. Spé + ra 10'	Footing endurance fondamentale  65-70% Vma
Volume séance	00:35:00	00:17:00	00:40:00		01:15:00	02:15:00
Volume S	<b>04:45:00</b>		Course	04:45:00		
S4 du 19 au 25 décembre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training		Tempo plat		SL	Côtes en Pyramide
Infos	Footing 30' + CT 2 tours parcours 2		Ech : Footing+gammes 25'  + <b>3x8'</b> 80-85 % vma R=2' footing + footing 10'		Footing endurance fondamentale 65-70% Vma	Footing 25' + <b>Côtes 2'/4'/6'/8'</b> intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante + ra 10'
Volume séance	00:30:00	00:21:00	01:05:00		02:00:00	01:10:00
Volume S	<b>05:06:00</b>		Course	04:45:00		RF/CT 00:21:00
S5 du 26 décembre au 1 <sup>er</sup> janvier 2023						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training		Vma		Côtes	SL
Infos	Footing 30' + CT 2 tours parcours 3		Footing 25' + <b>2x(8x30''/30'')</b> (95-100 % vma) r=2' + footing 7'		Footing 25' + <b>côtes en navette (35')</b> Monter une côte (3' à 7') <i>Allure spé.Trail</i> Puis redescendre vite Pendant 35' + ra 10'	Footing endurance fondamentale 65-70% Vma
Volume séance	00:30:00	00:21:00	00:50:00		01:10:00	01:45:00
Volume S	<b>04:36:00</b>		Course	04:15:00		RF/CT 00:21:00

Proposition Prépa Trail hivernal du Sancy en incorporant les courses club - 15 janvier 2023

S6 du 2 au 8 janvier – Relâchement						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training		Vma Plat		Footing	All. Spé
Infos	Footing 40' + RM – 1 Tours du Parcours 4		Ech 25' (footing+gammes) + <b>8x200m</b> 95 % vma r=100m trot  + ra 10'		Footing 45'	Footing 45' + <b>15'</b> al. Spé Trail <i>(circuit 1)</i>  + footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:09:00	00:50:00		00:45:00	01:10:00
Volume S	<b>02:24:00</b>		Course	02:15:00	RF/CT	00:09:00
S7 du 9 au 15 janvier – Relâchement						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	Trail du Sancy
Objectifs	Footing		Côtes		Mise en jambes	<b>Objectif</b>
Infos	Footing 40' 65-70% vma		Footing 20' + acc. <b>5x25'' en côte</b> r=descente + footing 10'		Mise en jambes Footing souple 20'-25'	<b>Trail du Sancy</b>
Volume séance	00:40:00		00:35:00		00:20:00	<b>Temps course</b>
Volume S	<b>01:35:00</b>		Course	01:35:00		