**PREPARATION TRAIL**

|  |
| --- |
| **Consignes : les séances débutent par 30 min de footing en EF et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements** **VMA- volume maximale aérobie****SL - sortie longue en endurance fondamentale en nature sur terrain vallonné**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 1** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Mardi**  | **1** | **VMA** | **2x6 45s/45s R= 3’ 100%VMA** |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **2** | **COTES** |  |
| **Dimanche** | **3** | **SL**  | **1h20 terrain vallonné** |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 2** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Mardi**  | **4** | **SEUIL** | **3x2000m R=2’ 85% VMA** |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **5** | **COTES** |  |
| **Dimanche** | **6** | **SL**  | **1h30 terrain vallonné**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 3** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Mardi**  | **7** | **VMA**  | **6x3mn R=1’ 90%VMA** |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **8** | **COTES** |  |
| **Dimanche** | **9** | **SL**  | **1h40 terrain vallonné** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 4** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mardi**  | **10** | **VMA** | **2x10 30s/30s R=3’** |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **11** | **COTES** |  |
| **Dimanche** | **12** | **SL**  | **1h50 terrain vallonné** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 5** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |
| **Mardi**  | **13** | **VMA**  | **2x5 45’’/30’’ R=3’ 100%VMA**  |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **14** | **SEUIL** | **3X1500 R=2 90%VMA** |
| **Dimanche** | **15** | **SL**  | **2h terrain vallonné**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 6** | **N° séance** | **Type séance** | **Contenu** |
|  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mardi**  | **16** | **VMA** | **2x6 30s/30s R=3’** |
|  |  |  |  |
| **Jeudi**  | **17** | **EF** | **45’ + 10 lignes droites facile**  |
| **Dimanche** | **18** |  | **TRAIL**  |