

footing
repos

Sortie moyenne
Sortie longue

Spécifique

3
volume mascareignes

à

7h
volume Grand raid

Plan d'entrainement G1

Ne pas hésiter à faire un peu de PPG le mercredi si possible

semaines	dates	modes de courses		
-16	lundi 22 juin 2020	Footing 45'		
		25' échauffement +10X30" 30" sur plat + 12 X30 30" côte		
	mardi 23 juin 2020	R2' entre séries		
	mercredi 24 juin 2020	50' footing		
	jeudi 25 juin 2020	25' échauffement +25' côte d'une traite		
	vendredi 26 juin 2020	repos		
	samedi 27 juin 2020	Sortie 1h30 terrain valloné		
	dimanche 28 juin 2020	Sortie 2h rando course		
-15	lundi 29 juin 2020	Footing 45'		
	mardi 30 juin 2020	25'+4*8' R3' trot		
	mercredi 1 juillet 2020	50' footing		
	jeudi 2 juillet 2020	25' +10*2' cote (10-20%)R descente+1' chaise		
	vendredi 3 juillet 2020	repos		
	samedi 4 juillet 2020	WK rassemblement 3h premier jour 4-5h deuxième jour ou inversement		
	dimanche 5 juillet 2020			
-14	lundi 6 juillet 2020	Repos		
	mardi 7 juillet 2020	Footing 50'		
	mercredi 8 juillet 2020	repos		
	jeudi 9 juillet 2020	25' échauffement +10X40" 40" sur plat		
	vendredi 10 juillet 2020	repos		
	samedi 11 juillet 2020	2h velo		
	dimanche 12 juillet 2020	Sortie 2h rando course		
	lundi 13 juillet 2020	Footing 45'		
-13	mardi 14 juillet 2020	25' échauffement + pyramide 2' 4' 6' 8' r1'30" 8'6'4'2' plat		
	mercredi 15 juillet 2020	1h footing		
	jeudi 16 juillet 2020	25' échauffement +2X15' côte R2' en descendant		
	vendredi 17 juillet 2020	repos		
	samedi 18 juillet 2020	Sortie 1h30 terrain valloné		
	dimanche 19 juillet 2020	Sortie 2h30 rando course		
				B L O C S P E C I F I Q U E P R E P A M O N T ^

-12	lundi 20 juillet 2020	40' footing+Travail quadri (chaise/squat)+Abdo gainage	SPEC DESCENTE
	mardi 21 juillet 2020	25'+8*40" descente R remonte marche X2	
	mercredi 22 juillet 2020	1h10 vallonné	
	jeudi 23 juillet 2020	25'+8*(1'montée vite+30" descente a fond+1'30 plat trottiné)	
	vendredi 24 juillet 2020	repos	
	samedi 25 juillet 2020	40' footing+Travail quadri (chaise/squat)+Abdo gainage	
	dimanche 26 juillet 2020	1h40 vallonné de préférence de nuit	
-11	lundi 27 juillet 2020	Footing 45'	RECUPERATION
	mardi 28 juillet 2020	25'+12x1'30 en côte R desc 4 1'45 puis 4 1'30 puis 3 1'15	
	mercredi 29 juillet 2020	repos	
	jeudi 30 juillet 2020	Footing 45'	
	vendredi 31 juillet 2020	repos	
	samedi 1 août 2020	Footing 50'à 1h	
	dimanche 2 août 2020	Sortie 2h15 terrain valonné	
-10	lundi 3 août 2020	Footing 40'	AUGMENTATION DU VOLUME CRESCENDO
	mardi 4 août 2020	25'+2' 4' 6' 8' 10' en côte R descente complète	
	mercredi 5 août 2020	repos	
	jeudi 6 août 2020	Sortie 1h30avec 700 D+ (sentier kalla en entier)	
	vendredi 7 août 2020	Footing 40' ou vélo 1h	
	samedi 8 août 2020	Reco piton sec Rando course 3 à 4h avec 1000D+ minimum	
	dimanche 9 août 2020	repos	
-9	lundi 10 août 2020	1h vallonné	SEMAINE VVF CILAO
	mardi 11 août 2020	25'+2X(6X1' R30")R2' entre série	
	mercredi 12 août 2020	30' footing+6 lignes droites	
	jeudi 13 août 2020	40' de plus en plus rapide	
	vendredi 14 août 2020	repos	
	samedi 15 août 2020	Rassemblement cilaos rando course 4 à 5 h 1500D+ mini	
	dimanche 16 août 2020	Rassemblement cilaos rando course 3 h 900D+ mini	
-8	lundi 17 août 2020	repos	
	mardi 18 août 2020	Footing 45'+8 lignes droites	
	mercredi 19 août 2020	1h20 en nature	
	jeudi 20 août 2020	25'+20' en côte d'une traite	
	vendredi 21 août 2020	Repos	
	samedi 22 août 2020	Reco Cilaos Rando course 3à 6h 1800D+ mini	
	dimanche 23 août 2020	Sortie 1 à 3h30 1000D+	

-7	lundi 24 août 2020	40' footing	SEMAINE GROSSE CHARGE SIMULATION CONDITIONS ULTRA L'ORGANISM E APPREND
	mardi 25 août 2020	25'+30' chemin des anglais à fond R retour	
	mercredi 26 août 2020	40' footing	
	jeudi 27 août 2020	1h30 avec maximum D+	
	vendredi 28 août 2020	repos	
	samedi 29 août 2020	Rando course 3 à 7h	
	dimanche 30 août 2020	Rando course 4 à 8h	
-6	lundi 31 août 2020	1h vallonné	
	mardi 1 septembre 2020	25' +15*2' cote R descente+1' chaise	
	mercredi 2 septembre 2020	1h vélo	
	jeudi 3 septembre 2020	Footing 1h	
	vendredi 4 septembre 2020	repos	
	samedi 5 septembre 2020	Rando course 5 à 9h 2500D+ minimum	
	dimanche 6 septembre 2020	repos	
-5	lundi 7 septembre 2020	1h cool en nature	SEMAINE LIGHT FINISSANT PAR TRAIL DE PREPA
	mardi 8 septembre 2020	25'+10*45" 45"	
	mercredi 9 septembre 2020	30' footing+6 lignes droites	
	jeudi 10 septembre 2020	40' footing+6 lignes droites	
	vendredi 11 septembre 2020	repos	
	samedi 12 septembre 2020	Reco Grand Ilet 45km avec 2000 à 3000 D+ rythme course de 45km Ou DTOUR 45-60	
	dimanche 13 septembre 2020	2h vélo	
-4	lundi 14 septembre 2020	repos	
	mardi 15 septembre 2020	1h15 en nature	
	mercredi 16 septembre 2020	1h vélo	
	jeudi 17 septembre 2020	25'+35' en côte d'une seule traite	
	vendredi 18 septembre 2020	repos	
	samedi 19 septembre 2020	50' footing+10 lignes droites	
	dimanche 20 septembre 2020	rando course 4 à 7h	
-3	lundi 21 septembre 2020	repos	Dernière Semaine de grosse charge
	mardi 22 septembre 2020	25'+2' 4' 6' 8' 10' en côte R descente complète	
	mercredi 23 septembre 2020	repos	
	jeudi 24 septembre 2020	50' footing	
	vendredi 25 septembre 2020	Rando course montagne 3-6h	
	samedi 26 septembre 2020	Rando course montagne 5-10h	
	dimanche 27 septembre 2020	Rando course montagne 4-8h	
	lundi 28 septembre 2020	repos	R F
	mardi 29 septembre 2020	25'+25' en côte d'une traite	
	mercredi 30 septembre 2020	1h vélo	

~
L
O
C

S
P
E
C
I
F
I
Q
U
E

P
R
E
P
A

C
O
U
R
S
E
S

G
R

F
O
N
C
I
E
R

-2	jeudi 1 octobre 2020	40' footing+8 lignes droites
	vendredi 2 octobre 2020	repos
	samedi 3 octobre 2020	2h vallonné
	dimanche 4 octobre 2020	repos
-1	lundi 5 octobre 2020	1h vélo
	mardi 6 octobre 2020	30' +3*8'
	mercredi 7 octobre 2020	repos
	jeudi 8 octobre 2020	50'+10 lignes droites
	vendredi 9 octobre 2020	repos
	samedi 10 octobre 2020	1h rando
	dimanche 11 octobre 2020	repos
0	lundi 12 octobre 2020	20' cool
	mardi 13 octobre 2020	20' cool
	mercredi 14 octobre 2020	repos
	jeudi 15 octobre 2020	repos
	vendredi 16 octobre 2020	Courses GR
	samedi 17 octobre 2020	Courses GR
	dimanche 18 octobre 2020	Courses GR

L
D
U
C
T
I
O
N
R
A
Q
U
A
N
T
I
T
E