

PLAN ENTRAÎNEMENT

Le Puy Urban Trail «Les Seigneurs» - 5 sorties / semaine

(4 sorties Course à pieds + 1 sortie vélo)

	18 au 24/02	25/02 au 3/03	4 au 10/03	11 au 17/03	18 au 24/03	25 au 31/03	1 au 7/04	8 au 14/04
Mardi	15' PPS + Côtes 2*(6*30'') R=retour trot lent 1ere séries: précédées de 30'' chaise 2ème séries: précédées de 10 ½ squats	Footing Actif Plat 30' à 75% dans 1h15'	15' PPS + Côtes 2*(5*45'') R=retour trot lent 1ere séries: précédées de 30'' chaise 2ème séries: précédées de 10 ½ squats	Footing Actif Plat 2*20', R=5', à 75% dans 1h15'	VMA en côte 10*30''/30''		Muscu en côte 3 séries de 30''-45''-1' Précédées de 5 ½ squats sautés R=retour trot cool	45' Footing (LUNDI)
Mercredi	45' footing	45' footing	45' footing	45' footing	R			VMA Côte 2 séries de 6*30''/30'' RIS=retour cool point de départ
Jeudi	SL 2h vallonné**	10' PPS + VMA côte 2 séries 45'' R=35'' RIS=retour trot point de départ	SL 2h15' vallonné**	10' PPS + VMA côte 5*(30''-45''-1') R=30''-35''-40''	45' + lignes	45' footing cool	SL 2h15' vallonnée	R
Samedi	Vélo «souple» 1h45' à 2h	Vélo «souple» 1h45' à 2h	Vélo «souple» 1h45' à 2h	Vélo «souple» 1h45' à 2h	20' + lignes	Footing 1h15' Avec VMA Plat Fartleck 5*30''/30'' - 3' - 3*1'/1' - 3' - 5*30''/30'' R=1'30''	Spé Trail 1h15' Avec 2 séries 10' côte/3' descente R=retour trot point de départ	R
Dimanche	Spé Trail 1h30' avec 8*3' en côte allure spé, R=retour actif point de départ	Spé Trail 1h30' avec 3'-4'-5'-3'-4'-5' ' en côte allure spé, R=retour actif point de départ	Spé Trail 1h30' avec 5*5' en côte allure spé, R=retour actif point de départ	Spé Trail 1h30' avec 8'-7'-5' en côte allure spé, R=3' et 2' actif en descente	Trail 24km Foulées de Saint-Germain	VTT 1h30' Ou Vélo route 2h	VTT 1h30' Ou Vélo route 2h	Trail 24km Le Puy Urban Trail

SL Vallonné** = appliquer au cardio la formule de KARVONEN

Pouls recherché = Pouls de repos + (Pouls Maximum - Pouls de Repos)*intensité recherchée

Intensité = 65 à 70%

Plan d'entraînement proposé par Raphaël Benezit, entraîneur de Velay Athlétisme (<http://www.velay-athletisme.fr/>)