

## PLAN D'ENTRAINEMENT trail du vulcain 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1ère SEMAINE</b> 22 au 27/12		2x(10x200m) r30" R2' en 40"		1h footing		30' foot 2x(5x1'30") en cotes r1' R3'	1h30' terrain valloné
<b>2ème SEMAINE</b> 28/12 au 03/01		ppg footing		1h footing		30' foot 2x(6x1'30") en cotes r1' R3'	1h45' terrain valloné
<b>3ème SEMAINE</b> 4 au 10/01		1h avec 3x8' r2' en4'/km pour les plus rapides		1h footing		30' foot 2x(5x2') en cotes r1' 30" R3'	2h footing
<b>4ème SEMAINE</b> 11 au 17/01		2x(8x400m) r45" R2' en 1'22"		1h footing		1h avec 10x(30/30)x2	2h avec 10kms en allure soutenue
<b>5ème SEMAINE</b> 18 au 24/01		2x(10x200m) r30" R2' en 40"		1h footing		45' foot 2x(5x2') en cotes r1' 30" R3'	2h footing
<b>6ème SEMAINE</b> 25 au 31/01		45' foot 2x(5x2') en cotes r1' 30" R3'		1h15'		trail à trouver	
<b>7ème SEMAINE</b> 1 au 7/02	45' cool	1h15' 6x3' r1'		45'footing cool		1h30 avec dénivelé	2h30 avec dénivelé
<b>8ème SEMAINE</b> 8 au 14/02		1h footing		30' foot 2x(6x1'30") en cotes r1' R3'		1h30 avec dénivelé	3h avec du dénivelé
<b>9ème SEMAINE</b> 15 au 21/02		2x5parcours triangle		1h15'		1h avec 3'4'5'4'3' r1'a2'	2h footing
<b>10ème SEMAINE</b> 22 au 28/02		1h15'		45'		2x(6parcours triangle)	1h20'
<b>11ème SEMAINE</b> 1 au 7/03		45'		40'			trail du vulcain