

PLAN D'ENTRAINEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1ème SEMAINE du 12/04 au 18/04		ppg footing		1h footing		30' footing et 2x(5x1'30" en côtes r1' et r3'	1h30 valloné
2ème SEMAINE du 19/04 23-avr		2x10x200 m r 30' r2'		1h footing		30' footing 2x(6x1'30) en côtes r1' r3'	1h45' valloné
3ème SEMAINE du 26/04/21 au 2/05/21		2x(8x400 m) r45" et r2'		45'footing 2x(5x2'cotes) r descentes r3'		1h15 avec 3x12' terrain varié	2h15 sortie longue
4ème SEMAINE du 3/05 au 9/05		25' footing 4'5'6'5'4' r2' r3'		1h15 footing		1h30 avec 3x15' r3' terrain varié	2h30 footing
5ème SEMAINE du 10/05 au 16/05		25'footing 6x3' r1' terrain varié			45' footing 5x100m	trail 60- 70kms ou trail 35kms	1h footing à 1h30
6ème SEMAINE du 17/05 au 23/05		8x800m en 2'48" r 1'30		1h15 avec3x10' r3' terrain varié		1h 5x100m	30'ech semi ou marathon 20'rec
7ème SEMAINE du 24/05 au 30/05/21		1h footing		1h à 2h footing		20' et 4x6' montées descentes pr triangle	2 à 3h footing
8ème SEMAINE 31-mai au 06/06/21		25' footing 3x10'all4'10" r3' 10'footing		1h à 2h footing			1h15 à 2h30 footing
9ème SEMAINE 07/06/2021 13/06/2021		30' footing 4x100m			20' lent 5x100m	trail de la jordanne ou trail puy mary	