

Planification Trail moins de 20 Kms

Semaine 1

Séance 1 : 20' + sur terrain de foot : 5 X (longueur / récup largeur)

Séance 2 : séance club mercredi

Séance 3 : 30' + 6 fois 1' en cotes (Récup footing retour point de départ) + 15' footing

Séance 4 : 30' Endurance puis circuit Training avec 6 séries de :

40' Position chaise + 20 montées genoux + 20 talons/fesses + 2 tour de 630m à V21.

Semaine 2

Séance 1 : 1h20 Footing Terrain vallonné

Séance 2 : séance club du mercredi

Séance 3 : 20' + 12 tours de 630m en alternant 1 tour VEndurance/ Vmarathon et 1 tour V Semi.

Séance 4 : 1h30 en nature (40' footing) + 40' en variant les allures en fonction du dénivelé + 10' footing.

Semaine 3

Séance 1 : 20' + 10 séries de circuit training avec :

40'' Position chaise + 20 foulées bondissantes + 20 montées de genoux + 15'' course tonique.

Séance 2 : séance Club mercredi

Séance 3 : 20' + 6 séries de (630 V21 + 630VV42 + 630V21) entre chaque série Récup 200m Endurance

Séance 4 : 1h45 en nature avec (40' échauffement sur terrain vallonné) + 6 X 1'30 en cotes (Récup footing retour point de départ) 30' sur terrain vallonné en travaillant les passages technique montées/descentes et capacités à relancer sur le plat.

Semaine 4

Séance 1 : 20' + 12 séries de circuit training avec :

40'' Position chaise + 20 foulées bondissantes + 20 montées de genoux + 15'' course tonique.

Séance 2 : Séance Club LAE mercredi

Séance 3 : 20' footing + 15 tours de 630m en alternant 1 tour VEndurance/Vmarathon et 1 tour V21)

Séance 4 : 1h30 en nature avec 30' Endurance sur terrain plat + 60' sur terrain vallonné avec gestion du parcours montées, descentes et relance à la sensation.

Semaine 5

Séance 1 : 20' + 20' + 10 séries de circuit training avec :

40'' Position chaise + 20 foulées bondissantes + 20 montées de genoux + 15'' course tonique.

Séance 2 : Séance Club LAE mercredi

Séance 3 : 20' + 6 séries de (630m V21 + 315m V10) Entre Récup 200m.

Séance 4 : 1h20 en nature à la sensation

Semaine 6

Séance club du mercredi adaptée

Séance du vendredi : 20' + 3 accélérations (allure semi)

Samedi : TRAIL