

# Plan Général Trail Octobre 2024

Entraîneurs : Jean-Pierre  
Frédéric

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	30	01	02	03	04	05	06
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	V.M.A. PPG+ renfo muscu Ou 1h00 footing	REPOS Renfo. Muscu Gainage/ Etir. Piscine ou vélo	V.M.A. PPG + renfo muscu Ou 1h00 footing	REPOS	Sortie 1h15 avec 3 x 8' plus soutenue (70 % VMA) R=2'	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Trail 1h30 parcours vallonné
volume							
		VMA		VMA		Endurance Active	Endur. Fondamentale
2	07	08	09	10	11	12	13
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	3(5 x 400 m) r=50'' R=3'	REPOS Renfo. Muscu Gainage/ Etir. Piscine ou vélo	Séance côtes Le Sacré-Coeur 4 (4 x 20'') r=descente R=3' + 5 montées les Bourgniers avec variations	REPOS	RIBOU (Stand de Tirs) 3 séries de 2(3'30/30'') 3'30'' al. soutenue 30'' al. Seuil R=2'30 + 8 séries (R.M/côte 30'')	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Trail 1h30 parcours vallonné
volume		6000 m		5'20''		34'	
		VMA extensive		Côtes		Endurance Active	Endur. Fondamentale
3	14	15	16	17	18	19	20
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	6 (45''/30'') au Parc 45'' 95% 30'' récup. + 6 x 300 m piste	REPOS Renfo. Muscu Gainage/ Etir. Piscine ou vélo	Hors stade (Jeux) 3 séries de 2 (4'/1') 4' al. soutenue / 1' seuil R=3' Renfo. Muscu. (tribunes)	REPOS	Séance côtes/descentes P. Sportif MORTAGNE / SEVRE 2(6 X 45'') r=desc/côte 2 (circuit 20') R=4'	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Trail 1h30 parcours vallonné
volume		7'30'' + 1800 m		30'		49'	
		VMA intensive		Allure Spécifique		Endurance Active	Endur.Fondamentale
4	21	22	23	24	25	26	27
Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	6 (1'/30'') au Parc + 6 x 400 sur piste (pas trop vite, relâché) r=1'	REPOS Renfo. Muscu Gainage/ Etir. Piscine ou vélo	Le Mail 2 (circuits x 20') côte/descente et variations d'allures (allure soutenue) R=4'	REPOS	Séance Mont Ligot 2 séries côtes 6(1') 1' al. Seuil r= desc. R=3' + 2(circuit 15')	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Trail 1h30 parcours vallonné
volume		4800 m		40'		51'	
		VMA extensive		Côtes		Endurance Active	Endur. Fondamentale

**Important avant chaque séance** : Il est nécessaire de bien échauffer l'ensemble du corps (Le train porteur, ceinture pelvienne, ceinture scapulaire, diaphragme...) 15' à 20' de footing + gammes (Talons fesses, levé de genoux, rotation des bras, chevilles etc.)

**Savoir** : Une séance peut-être revue et adaptée à la forme physique et au niveau de l'athlète, et également aux conditions météo et environnementales)