



PLAN ENTRAINEMENT DU 14/09/20 au 30/10/20

Lundi : RV au stade des Avirons (complexe sportif) à 18h
 Mercredi : RV au camping de l'Etang Salé Les Bains à 20h
 Vendredi : RV au stade des Avirons (complexe sportif) à 19h

Lundi	14 sept.	PPG			Vendredi	09 oct.	Renfo		Vitesse + renfo	
Mercredi	16 sept.	105 marches		6 à 8 montées marches Récup 3' 6 à 8 montées béton	8/10	Lundi	12 oct.	PPG		
Vendredi	18 sept.	Technique de course		Vitesse + technique de course		Mercredi	14 oct.	Barrière caillou	 Jerk suicide... 3 x (3 à 4 montées – descentes) Récup de plus en plus courte	9/10
Lundi	21 sept.	PPG			Vendredi	16 oct.	Technique de course		Vitesse + technique de course	
Mercredi	23 sept.	Boucle fond Tamarins		4 à 6 tours Envoyer plat – maintenir côte Récup descente	7/10	Lundi	19 oct.	PPG		
Vendredi	25 sept.	Renfo		Vitesse + renfo		Mercredi	21 oct.	Coulée verte	 (6 x 30") + (6 x 1') + (4 x 1'30") Récup 1' entre les séries	9/10
Lundi	28 sept.	PPG			Vendredi	23 oct.	Renfo		Vitesse + renfo	
Mercredi	30 sept.	Antenne		Myocross jump squats 8 à 10 côtes 1' 10 jump squats	9/10	Lundi	26 oct.	PPG		
Vendredi	02 oct.	Technique de course		Vitesse + technique de course		Mercredi	28 oct.	Footing long	 Footing long 🎵	5/10
Lundi	05 oct.	PPG			Vendredi	30 oct.	Technique de course		Vitesse + technique de course	
Mercredi	07 oct.	Barrière caillou Néo		4 à 6 côtes longues Récup descente	7/10					

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU

Niveau	Allure	Fréquence cardiaque	Essoufflement	Ressenti d'effort
10	Super haut dans les tours	Fc max	Respiration limite, j'halète	Extrêmement difficile
9	Ça va super vite	90/95 % Fc max	Difficulté à poser la respiration	Très difficile
8	Ça va très vite	85/90 % Fc max	Essoufflement prononcé	Difficile
7	Ça commence à aller vite	75/80 % Fc max	Essoufflement, difficulté à parler	Un peu difficile
6	Je sens que je commence à faire un effort	70/75 % Fc max	La respiration commence à être délicate	Légère difficulté
5	J'accélère quand je veux	65/70 % Fc max	Contrôle respiratoire	Assez confortable

Source : LACROIX Eric, *Trail ! Tome 2 - Planifier et s'entraîner*, Amphora, 2018