





# PLAN ENTRAINEMENT DU 16/11/20 au 18/12/20

Lundi : RV au stade des Avirons avec le Barbu (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	16 nov	PPG			Vendredi	11 déc	Renfo		Vitesse + renfo		
Mercredi	18 nov	Myocross Para		40' boucles Myocross Chaise - Côte - Squat jump	8/10	Lundi	14 déc	PPG			
Vendredi	20 nov	Technique de course		Vitesse + technique de course		Mercredi	16 déc	JERK suicide !!!		3 x (3 à 4 montées – descentes) Récup de plus en plus courte	9/10
Lundi	23 nov	PPG			Vendredi	18 déc	Technique de course		Vitesse + technique de course		
Mercredi	25 nov	Piste cyclable		Pyramide (4 x 1' + 3 x 1'30 + 2 x 2' + 3 x 1'30 + 4 x 1') (r 1/2)	9/10						
Vendredi	27 nov	Renfo		Vitesse + renfo							
Lundi	30 nov	PPG									
Mercredi	02 déc	105 marches		6 à 8 montées marches / r 3' 6 à 8 montées béton	8/10						
Vendredi	04 déc	Technique de course		Vitesse + technique de course							
Lundi	07 déc	PPG									
Mercredi	09 déc	Barrière Galet Barrière		3 à 4 côtes longues barrière/galet/barrière	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