



PLAN ENTRAINEMENT DU 25/01/21 au 26/02/21

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 | 25 janv | PPG | | | Vendredi | 19 févr | Renfo | | Vitesse + renfo | | |
| Mercredi | 27 janv | Côtes de porcs ! Butte paras | | 30' boucles Côte longue / chaise / côte courte | 8/10 | Lundi | 22 févr | PPG | | | |
| Vendredi | 29 janv | VMA | | Test VMA A fond les ballons ! | | Mercredi | 24 févr | Pyramide de Gizelle | | Pyramide côtes longues 500 / 1000 / 1500 / 1000 / 500 | 9/10 |
| Lundi | 01 févr | PPG | | | Vendredi | 26 févr | Technique de course | | Vitesse + technique de course | | |
| Mercredi | 03 févr | Roule ma poule ! Piste cyclable | | 2 x (8 x (45" / r 45")) / r 3' | 10/10 | 7 février : Poloch' Classik / sentier des ouvriers | | | | | |
| Vendredi | 05 févr | Renfo | | Vitesse + renfo | | | | | | | |
| Lundi | 08 févr | PPG | | | | | | | | | |
| Mercredi | 10 févr | Ça jerk la fougère | | 3 x (3 à 4 montées – descentes) Récup de plus en plus courte | 9/10 | | | | | | |
| Vendredi | 12 févr | Technique de course | | Vitesse + technique de course | | | | | | | |
| Lundi | 15 févr | PPG | | | | | | | | | |
| Mercredi | 17 févr | 105 marches ou crêve | | 6 à 8 montées marches / r 3' 6 à 8 montées béton | 8/10 | | | | | | |

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