
















# PLAN ENTRAINEMENT DU 01/03/21 au 02/04/21

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	01 mars	PPG			Vendredi	26 mars	Renfo / Technique		Vitesse + renfo / technique de course		
Mercredi	03 mars	Coulée fractionnée		Coulée verte 3x(3' r1'30") - 3x(2' r1') - 3x(1' r30")	9/10	Lundi	29 mars	PPG			
Vendredi	05 mars	Renfo / Technique		Vitesse + renfo / technique de course		Mercredi	31 mars	Antenne		5 à 6 côtes jusqu'à l'antenne récup descente	8/10
Lundi	08 mars	PPG			Vendredi	02 avr	Renfo / Technique		Vitesse + renfo / technique de course		
Mercredi	10 mars	Myocross		Antenne 8x(45"/45") - r5' - 8x(45"/45")	8/10						
Vendredi	12 mars	Renfo / Technique		Vitesse + renfo / technique de course							
Lundi	15 mars	PPG									
Mercredi	17 mars	CO		Course d'orientation							
Vendredi	19 mars	Renfo / Technique		Vitesse + renfo / technique de course							
Lundi	22 mars	PPG									
Mercredi	24 mars	Cours et marche		Parcours de santé court Course / marche rap. (5 x 5'/2')	7/10						

17 mars : Course d'orientation

20-21 mars : Week-end Mafate

28 mars : Sortie VTT Gillou - pistes et sentiers du massif du Maïdo

## 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