






# PLAN ENTRAINEMENT DU 24/01/22 au 25/02/22

Lundi : RV au stade des Avirons avec Tissot les bons Cuissots (complexe sportif) à 18h

Mercredi : RV au camping de l'Etang Salé Les Bains à 19h30

Vendredi : RV au stade des Avirons (complexe sportif) à 19h

Lundi	24 janv	PPG			Vendredi	17 févr	Renfo / Technique		Gammes + piste 4x1 t. + 5x1/2 t. + 4x1 t. + 4x1/2 t. Récup ½ tour après le tour et ½ tour après le ½ tour L'objectif est d'aller beaucoup plus vite sur le ½ tour		
Mercredi	26 janv	Coulée verte		5x (30"/30") 3x3' / 3x2' / 3x1' (r 1/2)	8/10	Lundi	21 févr	PPG			
Vendredi	28 janv	Renfo / Technique		Gammes + Côtes : 4 à 6x (30" montées de genoux/30" foulées bond./30" PMA) + 5' actif à plat		Mercredi	23 févr	Santé court		4 à 6 tours / récup 2' à chaque tour	8/10
Lundi	31 janv	PPG			Vendredi	25 févr	Renfo / Technique		Gammes + 6 à 8 fois 1' en côte (r desc. active) + 6 à 8 fois 50" (r 40" sur piste)		
Mercredi	02 févr	Barrière > galet		Côtes 5x15" (r 1') / 5x30" (r 1') 5x45" (r 1') / 5x15" (r 1')	9/10						
Vendredi	04 févr	Renfo / Technique		Gammes athlétiques + séance mixte : 45" chaise + 1' escaliers + 50" VMA piste							
Lundi	07 févr	PPG									
Mercredi	09 févr	Piste cyclable		Pyramide : 4 x 1' + 3 x 1'30 + 2 x 2' + 3 x 1'30 + 4 x 1' (r 1/2)	8/10						
Vendredi	11 févr	Renfo / Technique		Gammes athlétiques + Jerk en côte 12x45" récup dégressive en descente							
Lundi	14 févr	PPG									
Mercredi	16 févr	Abeilles - némo Jerk		3 x (3 à 4 montées – descentes) Récup de plus en plus courte	9/10						

## 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