












# PLAN ENTRAINEMENT DU 29/08/22 au 28/10/22

Lundi : RV au stade des Avirons (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 19h30

Lundi	29 août	PPG			Vendredi	30 sept	Stade	Pyramide (1t / 2t / 3t / 4t / 3t / 2t / 1t) / récup 1'30	
Mercredi	31 août	Coulée verte poteau incendie	Intensité courte : 3' - 6' - 9' - 3' (r = 1')	7/10	Lundi	03 oct	PPG		
Vendredi	02 sept	Stade	2 x (5 x 300 m) récup 1' + 4' entre 2 blocs		Mercredi	05 oct	CO	Course d'orientation 🗺️😊🕒	10/10
Lundi	05 sept	PPG			Vendredi	07 oct	Stade	3 allures - 3 x 10' - récup 2'	
Mercredi	07 sept	105 marches	8 à 10 x (marches / r descente / accélération 100 m plat)	8/10	Lundi	10 oct	PPG		
Vendredi	09 sept	Stade	4 x 3 tours / récup gainage 2'		Mercredi	12 oct	Jerk Abeilles NémO	3 x (3 à 4 x (montée 45" / descente)) Récup de plus en plus courte	9/10
Lundi	12 sept	PPG			Vendredi	14 oct	Stade	Pliométrie - gradins	
Mercredi	14 sept	Coulée verte	3 x (3' r 1'30") / 3 x (2' r 1') / 3 x (1' r 30")	8/10	Lundi	17 oct	PPG		
Vendredi	16 sept	Stade	4 x (3 tours + montée 20 m + descente 10 m + montée 20 m) récup en descente + 1 tour		Mercredi	19 oct	Parcours santé	3 ateliers 40' : 3 x sprint / 3 x marches / 3 x côte	7/10
Lundi	19 sept	PPG			Vendredi	21 oct	Stade	Pyramide VMA : (200 - 400 - 600 - 400 - 200) x 2 récup = 30" - 1' - 1'30" - 1' / 4' entre les 2 blocs	
Mercredi	21 sept	Myocross Antenne	4 x 4 montées 30" r 30' chaises / squats / fentes / squat jumps	8/10	Lundi	24 oct	PPG		
Vendredi	23 sept	Stade Test VMA	test VMA : 6' à fond		Mercredi	26 oct	Barrière - Galet	Pyramide côtes 2 x (100m-200m-300m-200m-100m / r 3')	7/10
Lundi	26 sept	PPG			Vendredi	28 oct	Stade	5 x 3 tours / récup 2'	
Mercredi	28 sept	Butte para	Boucles 30' Côte longue / chaise / côte courte	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