

PLAN DE PREPARATION GENERAL OCTOBRE 2024 (PARTIE 1 POUR LE 10KMS ET PARTIE 2 POUR LE TRAIL)



S1	LUNDI 30/09	MARDI 01	MERCREDI 02	JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 5	DIMANCHE 6
S1	REPOS	Séance de reprise club	FOOTING	VMA	REPOS	SPE 10 OU SEUIL OU COMPETIT°	SORTIE LONGUE/ COMPETITION
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 4 x 1000 m récup 2'30 (Allure 80/85 %vma.) Débutants : 2X1000 récup 2'30" puis footing + 2kms retour au calme	FOOTING PROGRESSIF 45' <u>Ou</u> 1 Heure en EF	Echauffement + Séance FARTLEK NATURE 12 x 1'/'1' Débutants : 6 à 8 x 1'/'1' puis footing + 2km de retour au calme.	REPOS	SPE 10 KMS 2 x 2000 m + 1000m Récup 1'45" ALLURE 10KMS + 10' RAC OU TRAIL TVTC VERNEUIL (NOCTURNE) 24K-10K-8K	SORTIE LONGUE 15 KMS MAXI <u>OU</u> TRAIL DE LA GRANDE FERME A SOINDRES 22K OU 11k
S1	RENFO	Séance de reprise club	ENDURANCE FONDAMENTALE	VMA	REPOS	ENDURANCE	SORTIE LONGUE
P R E P A T R A I L	<u>Renfo</u> 5 x 10 squats Récup 30" + 4 séries de 40 abdos Récup 30"	Echauffement + 4 X 5' en cote Récup 2'30" + 3 kms retour au calme	FOOTING COOL 1H00 + <u>Renfo</u> Gainage planche 3 x 1' sur chaque côté et face.	Echauffement + Séance FARTLEK NATURE 12 x 1'/'1' + 2km de retour au calme.	REPOS	SORTIE 12KMS ALLURE LIBRE EN ACCELERANT DANS CHAQUE COTE DU PARCOURS.	SORTIE TRAIL 15 KMS FORET ALLURE LIBRE

S2	LUNDI 07/10	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12	DIMANCHE 13
S2	REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	TEST VMA	REPOS	SEUIL	SORTIE LONGUE
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 2 x (400m r'1/600m r'1'10"/1000m) r2' Allure 400->100% vma Allure 600->90% Allure 1000->80-85% Débutants 1 seule série puis footing + 2kms retour au calme	FOOTING COOL 50' OU REPOS <u>OU</u> 1H20 VTT	Echauffement 20' + TEST VMA DEMI COOPER 6' COLLECTE DES RESULTATS PUIS FOOTING 20'	REPOS	SEUIL 2 X 15' Récup 4' (Allure 70/75%vma) + 10' RAC	SORTIE LONGUE 16 KMS MAXI ALLURE LIBRE
S2	REPOS	COTES	ENDURANCE	TEST VMA	REPOS	VOLUME EF	SORTIE LONGUE
P R E P A T R A I L	REPOS	Echauffement 4/5kms + 6 x 3' en côte récup 1'30" + 3 kms retour au calme	FOOTING COOL 50' OU REPOS <u>OU</u> 1H20 VTT	Echauffement 20' + TEST VMA DEMI COOPER 6' COLLECTE DES RESULTATS PUIS FOOTING 20'	REPOS	FOOTING 1H00 EN NATURE	SORTIE LONGUE 16 KMS MAXI ALLURE LIBRE

PLAN DE PREPARATION GENERAL OCTOBRE 2024 (PARTIE 1 POUR LE 10KMS ET PARTIE 2 POUR LE TRAIL)



S3	LUNDI 14/10	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	DIMANCHE 20
S3	REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	VMA COURTE	REPOS	SPE 10KM	SORTIE LONGUE
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 5 x (800 m récup 200m actifs) Allure 800->85% Débutants 3 X800 puis footing + 2kms retour au calme	FOOTING COOL 1H00 OU REPOS OU 1H20 VTT	Echauffement + 7 X 500m récup 100m lent <u>derrière</u> Renault Allure 95 %vma Débutants 4 x 400m récup100m puis footing + 2kms retour au calme	REPOS	SEUIL 1000+ 1000+ 2000+ 1000 Récup 2' partout (Allure SPE 10K) + 10' RAC	SORTIE LONGUE <u>16 KMS</u> MAXI ALLURE LIBRE
S3	REPOS	COTES	ENDURANCE	SEANCES COTES	REPOS	VOLUME EF	SORTIE LONGUE
P R E P A T R A I L	REPOS	Echauffement 4/5kms + 7 x 2' en côte récup 1' + 3 kms retour au calme	FOOTING COOL 1H00 OU REPOS OU 1H20 VTT	Echauffement + 7 X 500m récup 100m lent <u>derrière</u> Renault Allure 95 %vma + 2kms RAC	REPOS	FOOTING 1H00 EN NATURE	SORTIE TRAIL 16 KMS MAXI ALLURE LIBRE

S4	LUNDI 21/10	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	DIMANCHE 27
S4	REPOS	VMA LONGUE/SPE10	ENDURANCE	VMA COURTE	REPOS	SPE 10KMS	SORTIE LONGUE
P R E P A 10 K M S	REPOS	Echauffement + 1000 r2'+2000 r2'30''+1000 Allure85% Débutants 2 X 1000m r'2 puis footing + 2kms retour au calme	FOOTING COOL 1H00 OU REPOS OU 1H20 VTT	Echauffement + 6 X (200m réc100m +400m récup 100m) <u>derrière</u> Renault ou piste Allure 100%vma Débutants 3 X puis footing + 2kms retour au calme	REPOS	3000 r2'45''+ 1000 r2'+ (Allure SPE 10K) + 10' RAC	SORTIE LONGUE <u>16 KMS</u> MAXI ALLURE LIBRE
S4	REPOS	VMA LONGUE/SPE10	ENDURANCE	SEANCES COTES	REPOS	VOLUME EF	SORTIE LONGUE
P R E P A T R A I L	REPOS	Echauffement + 1000 r2'+2000 r2'30''+1000 Allure85% + 2kms RAC	FOOTING COOL 1H00 OU REPOS OU 1H20 VTT	Echauffement + 8 X 1' en côte Récup sur la descente Allure 85 %vma + 2kms RAC	REPOS	FOOTING 1H00 EN NATURE PARCOURS LIBRE PLAT OU Vallonné	SORTIE TRAIL 16 KMS MAXI ALLURE LIBRE