

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



| Lundi 09/09 | Mardi 10 | Mercredi 11 | Jeudi 12 | Vendredi 13 | Samedi 14 | Dimanche 15 | Lundi 16 | Mardi 17 | Mercredi 18 | Jeudi 19 | Vendredi 20 | Samedi 21 | Dimanche 22/09 |
|----------------|--|--|---|--|--|-------------------|--|--|---|---|--|--|-------------------|
| Repos | Côtes | Endur. Active | EF | Repos | Sortie Longue | EF | Côtes | VMA | EF | Cotes | | Sortie Longue | Endurance Fond |
| Repos | 25'/30' chauffe + 10 x 2'30'' en cotes R'1'10 (150BPM) + 10'RAC | 30' cool+ 3 x 13' Actives R2'40'' (145BPM) + 10' RAC | Endurance 1H25' en EF Ou 2H Vélo/VTT | Repos Ou Footing Allure libre 50' | Sortie Longue 2H00 EF Parcours Vallonné | Footing 50' EF | 30' chauffe + 8 x 4' en montée R'1'30'' (145- 150BPM) + 15' RAC | 25' chauffe + 4 x 10' actives R2'45'' (140- 145BPM) + 10' RAC | Endurance 1H25' EF Ou 2H VTT/Velo | Footing 1H Avec 3 X 5' en cote R1'30'' (140- 150BPM) | Repos Ou Footing Allure libre 50' | 2H20' EF Vallonée Accélération dans les descentes | 1H15' EF |

Semaines 1 et 2

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



| Lundi 23/09 | Mardi 24 | Mercredi 25 | Jeudi 26 | Vendredi 27 | Samedi 28 | Dimanche 29 | Lundi 30 | Mardi 1/10 | Mercredi 2 | Jeudi 3 | Vendredi 4 | Samedi 5 | Dimanche 6/10 |
|----------------|--|--|-----------------------------|----------------|--|-----------------------------------|-------------|---|----------------------------|--|---------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Repos | Cotes | Endur' active | EF | Repos | Sortie Longue | EF | Repos | EF +Renfo | EF | VMA/ Cotes | EF | Sortie Longue | EF |
| Repos | 30' chauffe+ 8 X 3' en cotes Récup 1'30'' (150BPM) + 10'RAC | 25' chauffe + 3 x 10' sur du plat Récup 2'15'' (140-150BPM) + 10' RAC | EF 1H40' Ou VTT 2H15' | | Sortie Longue Environ 2H50 à 3H00 Avec Au moins 800 D+ Et 2 X 10' actives | Footing 50' EF Régénération | Repos | Footing 45' EF + Séance Montée D'escaliers 20' Cloche pied droit/gauche /pieds joints /squats | 2H00 VTT Ou 1H15' EF | 25' chauffe + 6 x 1' /1' + 3 x 6' en montée (145BPM) R2' + 10' RAC | EF 1H00 | Sortie Longue 2H15 EF Vallonné | 45' EF Ou 1H15 VTT |

Semaines 3 et 4

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



| Lundi 07/10 | Mardi 8 | Mercredi 9 | Jeudi 10 | Vendredi 11 | Samedi 12 | Dimanche 13 | Lundi 14 | Mardi 15 | Mercredi 16 | Jeudi 17 | Vendredi 18 | Samedi 19 | Dimanche 20/10 |
|----------------|--|----------------|---|-----------------------------|---|---|-------------|---|---|--|----------------|---|---|
| Repos | Cotes | EF | SPE COTES | Repos | Sortie Longue | EF | Repos | Cotes | EF | Cotes | Repos | Sortie Longue | EF |
| Repos | 25' chauffe + 6 x 5' en cotes R2' (145- 150BPM) + 10'RAC | 1H00 EF | 30' chauffe + 2 x 20' en cote R5' (140BPM) + 10' RAC | Repos Ou 1H00 VTT | Sortie Longue 3h15/30 EF Avec Au moins 1000 D+ | 50' footing EF Ou 1H45' VTT | Repos | 25' chauffe + 4 x 7' Active avec montées R2' (140- 150BPM) + 10'RAC | 40' EF + renfo Gainage+6 x 45'' chaise + 4 x 15 squats | 25' chauffe + 8 x 3' en cotes Recup active en descente (145BPM) + 10' RAC | Repos | 3H45' EF avec dénivelé Env 1400D+ | 1H40' de Vélo /vtt Ou 55' footing EF |

Semaines 5 et 6

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



| Lundi 21/10 | Mardi 22 | Mercredi 23 | Jeudi 24 | Vendredi 25 | Samedi 26 | Dimanche 27 | Lundi 28 | Mardi 29 | Mercredi 30 | Jeudi 31 | Vendredi 1/11 | Samedi 2/11 | Dimanche 3/11 |
|----------------|---|--|---|----------------|--|--|-------------|---|--------------------|--|------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Repos | End Active | EF + Renfo | SPE COTES | EF | Sortie Longue | EF | EF | VMA/ plat | EF | COTES | Repos | Sortie Longue | REPOS |
| Repos | 25' chauffe + 3 x 15' Active (145BPM+-) Récup 2'30 | 40' EF + Abdos 10' + Gainage 10' + 3 x 15 squats + 3 x 50m Montées De genoux | 35' EF + 3 x 20' actives montée+ descente + R5' (140- 145BPM) + RAC 10' | 50' EF | 4H00 EF Avec dénivlé Au moins 1200 D+ | 2H00 VTT Tranquille Ou 50' EF | 50' EF | 25' chauffe + 10 x 2' Récup1' (+- 155BPM) + 10' RAC | 1H45' Velo /VTT | 25'chauffe 12 x 150m En cotes à 13% (Aulnay) (155 BPM) Recup descente + 15' RAC | Repos | 2H00 En EF vallonné | REPOS REGENERAT° |

Semaines 7 et 8

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



| Lundi 4/11 | Mardi 5 | Mercredi 6 | Jeudi 7 | Vendredi 8 | Samedi 9 | Diman 10 | Lundi 11 | Mardi 12 | Mercredi 13 | Jeudi 14 | Vendredi 15 | Samedi 16 | Dimanche 17 |
|---|------------------------------|--|--|---------------|---|-------------------------|-------------|--|--|--|----------------|---------------------|----------------------------------|
| COTES | EF | SPE | Sortie Longue | Repos | EF | EF | Repos | COTES | EF/ RENFO | SPE | Repos | Sortie Longue | EF |
| 30' chauffe + 10 x 1'30" En côtes (150-155BPM) Récup Descente 90% vma + 10'RAC | 1H00 EF parcours Libre | 40' cool+ 4 x 12' en côtes Récup 4' (140-150BPM) + 10' RAC | +3H30 En EF Avec dénivelé (1000 D+) | Natation ? | VTT 1H30' Ou 55' Footing souple | Footing 1H30 cool | Repos | 25'chauffe + 5 x 6' en montée (145-150BPM) Récup en descente active + 10' RAC | 40' EF + 4 x 40" chaise + 2 x 10 squats + 10 squats Sautés + 10' abdos/gainage | 35' chauffe + 8 x 2' en montée (145-150BPM) Récup descente Active + 12' allure tempo (140-145BPM) | Natation ? | 2H20 EF vallonné | 50' EF Ou 1H45'VTT |

Semaines 9 et 10

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



| Lundi 18/11 | Mardi 19 | Mercredi 20 | Jeudi 21 | Vendredi 22 | Samedi 23 | Dimanche 24 | Lundi 25 | Mardi 26 | Mercredi 27 | Jeudi 28 | Vendredi 29 | Samedi 30/11 | Dim 1er |
|--|-------------|--|-------------|----------------|----------------------------------|----------------------|--|--|----------------|-----------------------------------|----------------|---|--|
| COTES | Repos | SPE | EF | Repos | EF | Repos | EF | | Repos | EF | repos | J-1 | 45k |
| 25' chauffe + 12'+10'+12' en cotes r2'30'' (145-150BPM) | Repos | 30' de Chauffe + 3 X 7' en Montée Puis desce Rapide. Récup 30'' + 10' RAC | 1H10 E | Natation ? | Vélo 2H Ou 1H10 EF | Repos relache | 45' Footing Souple Ou 1H15' VTT | 25' chauffe + 5 x 2' Recup 1' (145-150BPM) + 10' RAC | Repos | 45' Footing 140 bpm | | Veille De Course 30' EF + 2 x 2' Progre- ssives | T R A I L D E S 40 B O S S E S |

Semaines 11 et 12

CYRIL PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE – 06-02-16-59-31

PREPARATION TRAIL DES 40 BOSSES – 45KMS 2100 D+

1 Décembre 2024



VisuGPX

Créer une trace Visualiser une trace Bibliothèque Cartes Communauté Offre Premium Connexion

