

PROGRAMME ENTRAINEMENT Trail Sud Touraine et SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET 2025 (8 semaines)

REPOS	VMA Longue -allure Semi	REPOS	Spé Trail Cotes	REPOS	Spé Semi-M	Sortie Longue
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Repos	Echauffement 4 kms+ 800+1200+1600+1200 +800+1000 allure semi R1'20'' entre chaque. + 10' RAC	Footing 10kms	Echauffement+ 8 x 2' en cotes R1' + 10' RAC	Repos Ou Renfo	Echauffement 4kms+ 2x 3000m + 10' RAC	Sortie Longue 2H10 Allure 1-2
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31	Samedi 01	Dimanche 02
Repos	Echauffement 4kms+ 2 x 1600 r1'30''+ 1x 2000 r 1'45''+ 1000 (allure semi) + 10' RAC	Footing 10 kms	Echauffement+ 5 x 4' r1'30''en cotes+ 10' rac	Repos Ou Renfo	Echauffement 4kms + (3 x 2000 récup1'40'') + 1000m + 10'RAC	Sortie Longue 2H35 Allure 1-2
Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
Repos	Echauffement 4kms 1200 + 1600 + 2000 + +1200 Récup 1'40'' (Total 6000m)	Footing 10kms	Echauffement + 8 x 3'en côtes Récup 1'10'' + 10' RAC	Repos	Echauffement 4kms + 3000 +2000+1000 Récup 1'40'' + 10' RAC	Sortie Longue 3H00 Allure 1 Facile
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
Repos	Echauffement 4kms 4 X 1500 m récup 1'45'' (Total 6000m) (Allure Semi) +10' RAC	Footing 10kms	Echauffement 3kms + 4 x 5' en côte Récup 2' + 10' RAC	Sortie longue 2H00	REPOS ROUTE SKI	Footing 1h00 ALLURE libre en fonction du terrain montagneux
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
Repos	Echauffement 3kms+ 2'/3'/4'/5'/4'/3'/2' Récup active 1'30'' Partout. + 10' RAC	Footing 8 kms cool en EF	Echauffement 4kms 10 x 1'/'1' en côtes + 10' RAC	Footing 5kms + 8' r2' + 8' r2'+ 2kms footing	REPOS TRAJET RETOUR SKI	Sortie Longue 1H50 Allure 1-2
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 01	Dimanche 02
Repos	Echauffement 4kms+ 4 x 1000 m récup 1'40'' Allure semi (-3 ou 4'') + 10' RAC	Footing 8/10 kms Cool	Footing 35/40' avec 3 à 5 accélérations de 150m pour finir.	Repos	TRAIL DU SUD TOURAINE 45KMS 1000D+ EN duo	Repos complet

PROGRAMME ENTRAINEMENT Trail Sud Touraine et SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET 2025 (8 semaines)

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
Repos Ou natation Ou vélo 1h00	Echauffement 4kms + 2 à 3 x 1200 m (selon fatigue) Récup 1'30'' Allure SEMI + 10'RAC	Footing 10kms Mode EF	Echauffement + 8X 500m Récup 1'15'' Allure 90% vma + 10' retour au calme	Repos	Echauffement 2 x 4000 Récup 1'55	Sortie Longue 15 à 18 kms Allure 1-2
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16 MARS
Repos	Echauffement + 2000m allure Semi + Retour au calme 10'	Repos	Footing cool 40' Avec les 5' dernières minutes allure semi.	Repos	25' cool + 3 lignes droites de 150m pour finir. Récup 150m	Semi-Marathon DE RAMBOUILLET 21.1KMS

Allure 1-2 = 9 kms allure 1 facile, le reste Allure 2 plus soutenue on peut difficilement parler plus de 3-4 mots d'affilée.

Toujours démarrer les entrainements par 20' d'échauffement. Boire au moins minimum 1l d'eau par jour.

Les deux jours avant la course manger des **pattes « complètes »** au repas du soir si possible accompagnées de **viande blanche**.

CYRIL PICARD / CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE (06-02-16-59-31)