

JUIN 2021	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Weekend
Du 31/05 au 06/06	Repos	Trail 1h15 sur parcours vallonné en aisance respiratoire	Repos OU Footing plat 45'	Echauf : Footing 20' Séance : Trail Montagne d'âge 40'-45' Fartlek (changements d'allures en fonction du relief), rien de structuré, Total plaisir ! RAC : 10' Footing	Repos	1 à 2 sorties WE Endurance Fondamentale Trail 1h30 à 4h00 en EF OU Vélo 2 à 4h en EF
Du 07/06 au 13/06	Repos	Trail 1h15 sur parcours vallonné en aisance respiratoire	Repos OU Footing plat 45'	Trail 1h15 sur parcours vallonné en aisance respiratoire	Repos	1 à 2 sorties WE Endurance Fondamentale Trail 1h30 à 4h00 en EF OU Vélo 2 à 4h en EF
Du 14/06 au 20/06	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance : Sur plat 14* (60" - 40") RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45'	Trail 1h15 (Montagne d'âge) Côtes et plats en aisance Descentes à VITE !!	Repos	1 à 2 sorties WE Endurance Fondamentale Trail 1h30 à 4h00 en EF OU Vélo 2 à 4h en EF
Du 21/06 au 27/06	Repos	Echauf : Footing 20' + 10' Gam Séance en côte : 3*(40'' chaise + 1' en côte) 3*(10 Fentes + 1' en côte) 3*(10 Squats + 1' en côte) (R descente Trot léger) RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45'	Trail 1h15 (Montagne d'âge) Côtes et plats en aisance Descentes à VITE !!	Repos	1 à 2 sorties WE Endurance Fondamentale Trail 1h30 à 4h00 en EF OU Vélo 2 à 4h en EF
Du 28/06 au 04/07	Repos	Echauf : Footing 20' Séance : Trail vallonné Montagne d'âge Fartlek 10* (3' - 1') à 90% FC RAC : 10' Footing	Repos OU Footing plat 45'	Trail 1h15 sur parcours vallonné en aisance respiratoire	Repos	1 à 2 sorties WE Endurance Fondamentale Trail 1h30 à 4h00 en EF OU Vélo 2 à 4h en EF