

Avril 2023

PLAN D'ENTRAINEMENT DES RAINETTES



SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END	
Du : 03/04 Au : 09/04	REPOS	EF avec tous les groupes TEST WISE	Footing Vallonné 1h30 en EF Montée cool et descente dynamique	30 min echauffement 4x(8min-R2'30") 10 min RAC	REPOS	Samedi 1h à jeun en EF sur route + 2h trail vallonné ou 3H vélo Dimanche 20km trail et maxi 1200 D+ mode cool.	
	Chaussure : pantoufle	Chaussure : trail	Chaussure : trail	Chaussure : route	Chaussure : pantoufle		
Du : 10/04 Au : 16/04	Vacances pas de coaching, mais on peut quand même aller jouer dehors !						Samedi : 1h30 sur plat avec 2*20min recup 3 min allure 4,50min/km) Ou 3H vélo Dimanche 2H30 à 3H trail D+1200 max
	REPOS	VMA-A 25-30 min échauffement 3x(3-2-1min en cotes et R descentes) 10 min RAC	Footing Vallonné 1h30 en EF Montée cool et descente dynamique	20min ECH 3x(10min montée EF en cotes et descentes rapide recup 3min en bas) 10min RAC	REPOS		
	Chaussure : pantoufle	Chaussure : trail	Chaussure : trail	Chaussure :	Chaussure : pantoufle		
Du : 17/04 Au : 23/04	Vacances pas de coaching, mais on peut quand même aller jouer dehors !						Sortie longue 5 à 6 h en rando-trail
	REPOS	30 min echauffement 8x(3min-R 1 min) 10 min RAC	Footing Vallonné 1h30 en EF Montée cool et descente dynamique	20 min ECH 3x(15 min R 4 min) terrain vallonné +8x(30 sec montée R descentes) 10 min RAC	REPOS		
	Chaussure : pantoufle	Chaussure :	Chaussure : trail	Chaussure :	Chaussure : pantoufle		
Du : 24/04 Au : 30/04	REPOS	PMA 30 min ECH 10 x 20 sec - R descente 10 min RAC Côte Poesy	REPOS	FARTLECK MA 30 min ECH 8x(1min-R 40sec) 10 min RAC	REPOS	Pour ceux qui prépare une course de la Maxi. Week end Choc 70 KM dans le week end avec D+ 4000M Vélo 2h à 3h ou randonnée ... Mettre le vélo au début en pré- fatigue et finir par le plus dur le dimanche	
	Chaussure : pantoufle	Chaussure : route	Chaussure : pantoufle	Chaussure : Trail	Chaussure : pantoufle		

 Travail d'endurance fondatmentale
 Travail au seuil (70 à 80% VMA)

 Travail VMA (80 à 105 % VMA)
 Travail spécifique