





**Juin
2023**

**PLAN D'ENTRAINEMENT
DES RAINETTES**



SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Du : 05 / 06 Au : 11 / 06		EF Montagne d'âge + surprises du chef		Seuil : quadruple boucles piquées crescendo		
	Chaussure : trail	Chaussure : trail	Chaussure : trail	Chaussure : trail	Chaussure : trail	
Du : 12 / 06 Au : 18 / 06		Seuil : Tour du marais 80% VMA 6'-8'-10' R=2'		Sortie Semnoz + Pique nique		
	Chaussure :	Chaussure : route	Chaussure :	Chaussure : trail	Chaussure :	
Du : 19 / 06 Au : 25 / 06		Sortie trail avec 3x Seysolaz		AG du club + chips&bières		
	Chaussure : route	Chaussure : trail	Chaussure :	Chaussure :	Chaussure :	
Du : 26 / 06 Au : 02 / 07		Relais saute mouton piste		EF Montagne d'âge		
	Chaussure :	Chaussure : route	Chaussure :	Chaussure : trail	Chaussure :	

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

 Travail VMA (80 à 105 % VMA)
 Travail spécifique