





Sept  
2023



# PLAN D'ENTRAINEMENT DES RAINETTES



SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
Du : 04/09 Au : 10/09	REPOS	sortie cool 1h EF dans MA BLA BLA RUN  Chaussure : trail	Renfo : Gainage + Abdos + Pompes + Proprio cheville	sortie cool 1h EF dans MA BLA BLA RUN  Chaussure : trail	REPOS	Travail d'endurance fondamentale entre 1h et 3h Vélo - VTT - Rando/trail jamais au dessus de 70% FCMAX  Attention si deux sorties dans le week- end, faire du croisé avec sport porté pour limiter traumatisme. Dans tous les cas < 70% FCMAX
Du : 11/09 Au : 17/09		20' Echauffement Gammes 3 x ( 8x30"/30") R 5' trot footing RAC 10'  Chaussure : route		20' Echauffement Gammes 8x (30"-30") 5' recup trot 6x (60"-60") 5' recup trot 8x (30"-30") footing RAC 10'  Chaussure : route		
Du : 18/09 Au : 24/09		Fartlek 20 ' Echauffement + gammes Sur du vallonné : 8x(1'/1') + 5' trot + 10x(30"/30") footing RAC 10'  Chaussure : trail		20' Echauffement Gammes En côte : 4x(1'30" - RD - 1' - RD - 30" - RD) trot 3' entre série  Chaussure : trail		
Du : 25/09 Au : 01/10		PMA 20 ' Echauffement + gammes sur côte Poésy : 8x20" R descente cool + 5' footing plat + 8x30" R descente cool  Chaussure : route		20' Echauffement Gammes 2x(8x(40"-20")) 4' recup  10' footing récup  Chaussure : route		

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

 Travail VMA (80 à 105 % VMA)  
 Travail spécifique

 PMA  
 VMA ASCENTIONELLE