





Février 2024

PLAN D'ENTRAINEMENT DES RAINETTES



SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	WEEK-END
Du : 05/02 Au : 11/02	REPOS Chaussure : trail	VMA Podium : Echauffement + gammes 6x30/30" R = 3' 8x40/20" R = 4' 6x30/30" Jog cool retour au calme Chaussure : route	Renfo : Gainage + Abdos + Pompes + Proprio cheville Chaussure : trail	Travail en côte avec changement de rythme entre montée et descente Chaussure : trail	REPOS Chaussure : trail	Sortie Club dans le Semnoz le dimanche. Lieu de départ et horaire à venir dans le groupe Wapp
Du : 12/02 Au : 18/02	REPOS Chaussure :	Seuil vallonné : 4 x1'/1' - 4x5'/2' - 4x1'/1' Chaussure : trail	Renfo : Gainage + Abdos + Pompes + Proprio cheville Chaussure :	EF dans MA avec bonus Chaussure : trail	REPOS Chaussure :	500 à 800m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou ski rando ou fond
Du : 19/02 Au : 25/02	REPOS Chaussure : route	Vacances Chaussure : route	Renfo : Gainage + Abdos + Pompes + Proprio cheville Chaussure :	Vacances Chaussure : trail	REPOS Chaussure :	500 à 800m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou ski rando ou fond
Du : 26/02 Au : 03/03	REPOS Chaussure :	Vacances Chaussure : trail	Renfo : Gainage + Abdos + Pompes + Proprio cheville Chaussure :	Vacances Chaussure : route	REPOS Chaussure :	500 à 800m D+ selon les objectifs. Les plats et les côtes en endurance fondamentale. Et les Descentes un peu plus tonique ! en mode cool, max 70% VMA ou Vélo 2h à 3h ou ski rando ou fond

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

 Travail VMA (80 à 105 % VMA)
 Travail spécifique