

		PROGRAMME		TRAIL DES TEMPLIERS - MILLAU (24km - 30km - 35km - 36km - 50km)			LES SUPPORTERS DES TEMPLIERS				FOOTING	
				FOOTING	SEANCE	RECUP'	FOOTING	SEANCE	RECUP			
semaine 1	27/07 au 02/08	Mercredi *	VMA	30' mini	6 / 8 / 10 / 12 fois 200m	100m	PROGRAMME ETE 2026					10'
		Vendredi	Seuil	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 2' en côte							10'
		Dimanche	1h15 - 1h30 - 1h45 avec dénivelé									
semaine 2	03/08 au 09/08	Mercredi *	VMA	30' mini	8 / 10 / 12 / 14 fois 200m	100m						10'
		Vendredi	Seuil	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 3' en côte							10'
		Dimanche	1h30 - 1h45 - 2h avec dénivelé									
semaine 3	10/08 au 16/08	Mercredi *	VMA	30' mini	10 / 12 / 14 / 16 fois 200m	100m						10'
		Vendredi	Seuil	30' mini	5 / 6 / 7 / 8 fois 3' en côte							10'
		Dimanche	1h45 - 2h - 2h15 avec dénivelé									
semaine 4	17/08 au 23/08	Mercredi *	VMA	30' mini	7 / 8 / 10 / 12 fois 300m	100m						10'
		Vendredi	Seuil	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 4' en côte							10'
		Dimanche	2h - 2h15 - 2h30 avec dénivelé									
semaine 5	24/08 au 30/08	Mercredi *	VMA	30' mini	5 / 6 / 8 / 10 fois 400m	100m						10'
		Vendredi	Seuil	30' mini	2 / 2 / 3 / 4 séries de (2' + 4' + 2' en côte)	2' entre séries						10'
		Dimanche	2h15 - 2h30 - 2h45 avec dénivelé									
semaine 6	31/08 au 06/09	Mercredi *	VMA	30' mini	2 / 3 / 3 séries de (200m + 300m + 400m + 300m + 200m)	100m et 2' entre séries						10'
		Vendredi	Seuil	30' mini	1h - 1h15 - 1h30 footing							10'
		Samedi	1h - 1h15 - 1h30 avec dénivelé									
		Dimanche		BENEVOLES	Guib'Roul Run & Bike Guib'les Famillettes	GUIB'ROUL						Guib'Roul Run & Bike Guib'les Famillettes
semaine 7	07/09 au 13/09	Mercredi *	VMA	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 500m	200m	15 à 20'	5 x 500m	200m	10'		
		Vendredi	Seuil	30' mini	2 / 3 / 4 / 5 fois 3' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)		15 à 20'	1h footing		10'		
		Dimanche	2 h15 - 2h30 - 2h45 avec dénivelé				Sortie GG					
semaine 8	14/09 au 20/09	Mercredi *	VMA	30' mini	3 / 4 / 5 / 6 fois 600m	200m	15 à 20'	4 x 600m	200m	10'		
		Vendredi	Seuil	30' mini	1h - 1h15 1h30 footing		15 à 20'	1200m + 1500m + 1200m + 800m		10'		
		Dimanche	Rando trail 3h - 3h30 - 4h00 (15% rando + 85% course)				Sortie GG					
semaine 9	21/09 au 27/09	Mercredi *	VMA	30' mini	(400m + 500m + 600m + 500m + 400m) ou (400m+500m+600m+800m+600m+500m+400m)	100m	15 à 20'	(500m + 600m + 800m + 600m + 500m)	200m	10'		
		Vendredi	Seuil	30' mini	2 / 3 / 4 / 5 fois 4' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)		15 à 20'	4 x 1000m		10'		
		Dimanche	1h45 - 2h00 - 2h15 avec dénivelé				Sortie GG					
semaine 10	28/09 au 04/10	Mercredi *	VMA	30' mini	3 / 4 / 5 / 6 fois 600m	200m	15 à 20'	3 x 800m	200m	10'		
		Vendredi	Seuil	30' mini	1h - 1h15 - 1h30 footing		15 à 20'	1500m + 1500m + 1000m	2'	10'		
		Dimanche	Rando trail 2h30 - 2h45 - 3h00 (15% rando + 85% course)				Sortie GG					
semaine 11	05/10 au 11/10	Mercredi *	VMA	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 400m	100m	15 à 20'	5 x 400m	100m	10'		
		Vendredi	Seuil	30' mini	1h - 1h15 - 1h30 footing		15 à 20'	4 x 1000m	2'	10'		
		Dimanche	1h footing				Sortie GG					
semaine 12	12/10 au 18/10	Mercredi *	VMA	30' mini	1h footing (mardi)		15 à 20'	8 x 200m	100m	10'		
		Vendredi	Seuil	30' mini	30' footing (jeudi)		15 à 20'	3 x 1200m	2'	10'		
		Week-end		15-18 OCTOBRE 2026 TRAIL DES TEMPLIERS MILLAU MILLAU - AVEYRON	TRAIL DES TEMPLIERS - MILLAU		Sortie GG					
				Mercredi * : ou séance en côtes / terrain vallonné (Corcoué, La Roche Ballue, Pont Caffino ...)								