

		PROGRAMME		TRAIL DES TEMPLIERS - MILLAU (29km - 35km - 36km - 49km - 63km)			LE PLAISIR DE COURIR				FOOTING	
				FOOTING	SEANCE	RECUP'	FOOTING	SEANCE	RECUP			
semaine 1	11/08 au 17/08	Mercredi	VMA	30' mini	12 / 14 / 16 fois 200m		100m	15 à 20'	2 blocs de (200m + 300m + 400m + 300 m+ 200m)		100m et 2' entre 2 blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	6 / 7 / 8 fois 3' en côte			15 à 20'	1000m + 1500m + 2000m + 1500m		2'	10'
		Dimanche	2h à 2h15 avec dénivelé						Sortie GG			
semaine 2	18/08 au 24/08	Mercredi	VMA	30' mini	8 / 10 / 12 fois 300m		100m	15 à 20'	5 x 500m		200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	5 / 6 / 7 fois 4' en côte			15 à 20'	4 x 2000m		2'	10'
		Dimanche	2h15 à 2h30 avec dénivelé						Sortie GG			
semaine 3	25/08 au 31/08	Mercredi	VMA	30' mini	6 / 8 / 10 fois 400m		100m	15 à 20'	4 x 600m		200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	2 / 3 / 4 séries de (2' + 4' + 2' en côte)		2' entre séries	15 à 20'	2 x 4000m		2'	10'
		Dimanche	2h30 à 2h45 avec dénivelé						Sortie GG			
semaine 4	01/09 au 07/09	Mercredi	VMA	30' mini	2 / 3 / 3 séries de (200m + 300m + 400m + 300m + 200m)		100m et 2' entre séries	15 à 20'	2 blocs de 7 x 200m ou Test VMA		100m et 2' entre blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	1h15 à 1h30 footing			15 à 20'	1400m + 2000m + 1400m ou Footing 1h		2'	10'
		Samedi	1h15 à 1h30 avec dénivelé									
		Dimanche						GUIB'ROUL				
semaine 5	08/09 au 14/09	Mercredi	VMA	30' mini	5 / 6 / 7 fois 500m		200m	15 à 20'	5 x 500m		200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	3 / 4 / 5 fois 3' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)			15 à 20'	1h footing			10'
		Dimanche	2h30 à 2h45 avec dénivelé						Sortie GG			
semaine 6	15/09 au 21/09	Mercredi	VMA	30' mini	4 / 5 / 6 fois 600m		200m	15 à 20'	4 x 600m		200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	1h15 à 1h30 footing			15 à 20'	1200m + 1500m + 1200m + 800m			10'
		Dimanche	Rando trail 4h00 (15% rando + 85% course)						Sortie GG ou TRAIL DES 3 PROVINCES - CLISSON (samedi)			
semaine 7	22/09 au 28/09	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	Allure Semi	30' mini	3 / 4 / 5 fois 4' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)			15 à 20'	4 x 1000m			10'
		Dimanche	2h00 à 2h15 avec dénivelé						Sortie GG ou TRAIL DE NANTES A MONTAIGU (samedi)			
semaine 8	29/09 au 05/10	Mercredi	VMA	30' mini	4 / 5 / 6 fois 600m		200m	15 à 20'	3 x 800m		200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	1h15 à 1h30 footing			15 à 20'	1500m + 1500m + 1000m		2'	10'
		Dimanche	Rando trail 2h45 à 3h00 (15% rando + 85% course)						Sortie GG			
semaine 9	06/10 au 12/10	Mercredi	VMA	30' mini	5 / 6 / 7 fois 400m		100m	15 à 20'	5 x 400m		100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	1h15 à 1h30 footing			15 à 20'	4 x 1000m		2'	10'
		Dimanche	1h footing						Sortie GG			
semaine 10	13/10 au 19/10	Mercredi	VMA	30' mini	1h footing (mardi)			15 à 20'	8 x 200m		100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	30' mini	30' footing (jeudi)			15 à 20'	3 x 1200m		2'	10'
		Week-end				TRAIL DES TEMPLIERS - MILLAU		Sortie GG				