

	PROGRAMME		TRAIL (15km - 25km - 45km)			FOOTING
			FOOTING	SEANCE	RECUP'	
semaine 1	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	10 / 12 / 16 fois 200m	100m	10 à 15'
	Vendredi	Seuil	20 à 30'	5 / 6 / 8 fois 3' en côte		10 à 15'
	Dimanche	1h45 / 2h / 2h30 avec dénivelé				
semaine 2	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	6 / 8 / 10 fois 300m	100m	10 à 15'
	Vendredi	Seuil	20 à 30'	4 / 5 / 6 fois 4' en côte		10 à 15'
	Dimanche	2h / 2h15 / 2h45 avec dénivelé				
semaine 3	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	4 / 6 / 10 fois 400m	200m	10 à 15'
	Vendredi	Seuil	20 à 30'	2 / 3 / 4 séries de (2' + 4' + 2' en côte)	2' entre séries	10 à 15'
	Dimanche	2h15 / 2h30 / 3h avec dénivelé				
semaine 4	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	2 / 3 / 4 séries de (200m + 300m + 400m + 300m + 200m)	100m et 2' entre séries	10 à 15'
	Vendredi			1h / 1h15 / 1h30 footing		
	Dimanche	1h15 / 1h30 / 1h45 avec dénivelé				
semaine 5	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	4 / 5 / 7 fois 500m	200m	10 à 15'
	Vendredi	Seuil	20 à 30'	3 / 4 / 6 fois 3' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)		10 à 15'
	Dimanche	2h / 2h30 / 3h avec dénivelé				
semaine 6	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	3 / 4 / 6 fois 600m	200m	10 à 15'
	Vendredi			1h / 1h15 / 1h30 footing		
	Dimanche	Rando trail 2h / 3h30 / 4h (15% rando + 85% course)				
semaine 7	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	(400m + 500m + 600m + 500m + 400m) / (400m+500m+600m+800m+600m+500m+400m) / (400m+500m+600m+800m+800m+600m+500m+400m)	200m	10 à 15'
	Vendredi	Seuil	20 à 30'	3 / 4 / 6 fois 4' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)		10 à 15'
	Dimanche	1h45 / 2h / 2h30 avec dénivelé				
semaine 8	Mercredi	Fractionné	20 à 30'	3 / 4 / 6 fois 600m	200m	10 à 15'
	Vendredi			1h / 1h15 / 1h30 footing		
	Dimanche	Rando trail 1h30 / 2h / 2h30 (15% rando + 85% course)				
semaine 9	Mercredi	Fractionné		30' / 45' / 1h footing		
	Vendredi			45' / 1h / 1h30 footing		
	Dimanche	1h footing				
semaine 10	Mardi ou Mercredi			30' / 45' / 1h footing		
	Jeudi ou Vendredi			20' à 30' footing		