

	PROGRAMME		TRAIL (20km - 30km - 35 à 40km - 50km)			FOOTING
			FOOTING	SEANCE	RECUP'	
semaine 1	Mercredi *	VMA	30' mini	6 / 8 / 10 / 12 fois 200m	100m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 2' en côte		10' à 15'
	Dimanche	1h15 - 1h30 - 1h45 avec dénivelé				
semaine 2	Mercredi *	VMA	30' mini	8 / 10 / 12 / 14 fois 200m	100m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 3' en côte		10' à 15'
	Dimanche	1h30 - 1h45 - 2h avec dénivelé				
semaine 3	Mercredi *	VMA	30' mini	10 / 12 / 14 / 16 fois 200m	100m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	5 / 6 / 7 / 8 fois 3' en côte		10' à 15'
	Dimanche	1h45 - 2h - 2h15 avec dénivelé				
semaine 4	Mercredi *	VMA	30' mini	7 / 8 / 10 / 12 fois 300m	100m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 4' en côte		10' à 15'
	Dimanche	2h - 2h15 - 2h30 avec dénivelé				
semaine 5	Mercredi *	VMA	30' mini	5 / 6 / 8 / 10 fois 400m	100m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	2 / 2 / 3 / 4 séries de (2' + 4' + 2' en côte)	2' entre séries	10' à 15'
	Dimanche	2h15 - 2h30 - 2h45 avec dénivelé				
semaine 6	Mercredi *	VMA	30' mini	2 / 2 / 3 / 3 séries de (200m + 300m + 400m + 300m + 200m)	100m et 2' entre séries	10' à 15'
	Vendredi			1h - 1h15 - 1h30 footing		
	Dimanche	1h - 1h15 - 1h30 avec dénivelé				
semaine 7	Mercredi *	VMA	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 500m	200m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	2 / 3 / 4 / 5 fois 3' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)		10' à 15'
	Dimanche	2 h15 - 2h30 - 2h45 avec dénivelé				
semaine 8	Mercredi *	VMA	30' mini	3 / 4 / 5 / 6 fois 600m	200m	10' à 15'
	Vendredi			1h - 1h15 1h30 footing		
	Dimanche	Rando trail 3h - 3h30 - 4h00 (15% rando + 85% course)				
semaine 9	Mercredi *	VMA	30' mini	(200m + 300m + 400m + 300m + 200m) ou (400m + 500m + 600m + 500m + 400m) ou (400m+500m+600m+800m+600m+500m+400m) ou (400m+500m+600m+800m+600m+500m+400m)	100m	10' à 15'
	Vendredi	Seuil	30' mini	2 / 3 / 4 / 5 fois 4' en côte + 5 montées de rochers (Pont Caf)		10' à 15'
	Dimanche	1h45 - 2h00 - 2h15 avec dénivelé				
semaine 10	Mercredi *	VMA	30' mini	3 / 4 / 5 / 6 fois 600m	200m	10' à 15'
	Vendredi			1h - 1h15 - 1h30 footing		
	Dimanche	Rando trail 2h30 - 2h45 - 3h00 (15% rando + 85% course)				
semaine 11	Mercredi *	VMA	30' mini	4 / 5 / 6 / 7 fois 400m	100m	10' à 15'
	Vendredi			1h - 1h15 - 1h30 footing		
	Dimanche	1h footing				
semaine 12	Mardi ou Mercredi*			1h footing (mardi)		
	Jeudi ou Vendredi			30' footing (jeudi)		
			Mercredi * : ou séance en côtes / terrain vallonné (Corcoué, La Roche Ballue, Pont Caffino ...)			