

Préparation QUECHUA Trail Tour des Fiz

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 13 au 19 mai			- 20 mn en endurance* - 1,2,3,4,3,2 et 1 mn au seuil avec récupération de 1 mn entre chaque accélération - 10 mn en endurance	1h15 en endurance	- 30 mn en endurance - 2 séries de 8 fois 30 s en accélération progressive en côte suivie de 30 s de récupération avec 2 mn 30 de récup entre les séries - 10 mn en endurance	Séance RM	- 40 mn en endurance - 15 mn en accélération progressive (soit 5 mn à 80% FCM, 5 mn à 85% et 5 mn à 85-90% FCM) - 40 mn en endurance sur parcours vallonné ou Trail de Gruson 17 km
Du 20 au 26 mai	1h en endurance		- 20 mn en endurance* - 1,2,3,4,3,2 et 1 mn au seuil avec récupération de 1 mn entre chaque accélération - 10 mn en endurance		- 30 mn en endurance - 2 séries de 10 fois 30 s en accélération progressive en côte suivie de 30 s de récupération avec 2 mn 30 de récup entre les séries - 10 mn en endurance	Séance RM	- 30 mn en endurance - 18 mn en accélération progressive (soit 6 mn à 80% FCM, 6 mn à 85% et 6 mn à 85-90% FCM) - 40 mn en endurance sur parcours vallonné
Du 27 au 2 juin		1h15 en endurance*	- 30 mn en endurance - 10 fois 1 mn 30 s en montée régulière au seuil avec 1 mn de récupération en redescendant - 10 mn en endurance			- 40 mn en endurance - 20 mn en accélération progressive (soit 7 mn à 80% FCM, 7 mn à 85% et 7 mn à 85-90% FCM) - 20 mn en endurance	Séance RM
Du 3 au 9 juin		- 40 mn en endurance - 8 fois 2 mn en montée régulière au seuil avec 1 mn de récupération entre les accélérations - 10 mn en endurance	1h en endurance*		- 30 mn en endurance - 2 fois 8 mn en côte au seuil avec 2 mn entre les séries - 10 mn en endurance	Séance RM	2h en endurance sur parcours vallonné ou Trail des coteaux de l'Aa 30 km
Du 10 au 16 juin		- 30 mn en endurance - 2 séries de 8 fois 3 mn en côte avec récupération de 1 mn 15 s - 10 mn en endurance	1h15 en endurance*		- 40 mn en endurance - 2 fois 10 mn en montée régulière au seuil avec récupération de 2 mn entre les séries - 10 mn en endurance	Séance RM	2h15 en endurance sur parcours vallonné

Préparation QUECHUA Trail Tour des Fiz

Du 17 au 23 juin		- 40 mn en endurance - 3 fois 6 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 2 mn entre les séries - 10 mn en endurance	<i>1h15 en endurance*</i>		- 40 mn en endurance - 2 0 mn au seuil en côte - 15 mn en endurance	Séance RM	3h30 de rando-course
Du 24 au 30 juin	<i>45 mn en endurance* ou VTT</i>		- 40 mn en endurance - 3 fois 8 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 2 mn entre les séries - 10 mn en endurance		- 40 mn en endurance - 2 0 mn à 80-85% de FCM en montée régulière - 15 mn en endurance	Séance RM	- 45 mn en endurance - 2h de rando-course - 45 mn en endurance
Du 1 au 7 juillet	- 1h en endurance dont 15 mn à 80% de FCM en côte puis finir en endurance		<i>1h en endurance sur parcours plat*</i>		- 40 mn en endurance - 3 fois 10 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 2 mn - 10 mn en endurance	Séance RM	5h de rando-course
Du 8 au 14 juillet		- 40 mn en endurance - 3 fois 12 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 3 mn - 10 mn en endurance		<i>1h en endurance sur parcours plat*</i>	- 30 mn en endurance - 25 mn à 85% de FCM en côte - 25 mn en endurance	Séance RM	5h de rando-course
Du 15 au 21 juillet	<i>1h en endurance</i>	- 40 mn en endurance - 2 fois 15 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 3 mn entre les séries - 10 mn en endurance		<i>40 mn en endurance*</i>	Séance RM		- 30 mn en endurance - 12 mn au seuil en montée régulière - 20 mn en endurance
Du 22 au 28 juillet		<i>30 mn en endurance*</i>	- 20 mn en endurance - 2 fois 4 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 2 mn - 5 mn en endurance			20 mn en endurance	Quechua Trail Tour des Fiz

Plan d'entraînement réalisé par Rodolphe Bier - Jogging international Spécial Trail 2013

*Séance optionnelle