

Préparation Festival Trail Semois (B)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 14 au 20 avril		1h en endurance	Séance RM				Trail de la Faience 30 kms
Du 21 au 27 avril		Séance RM	- 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	- 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
Du 28 au 4 mai		1h en endurance ou VTT	- 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	Séance RM		- 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	- 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 5 au 11 mai		Séance RM	- 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	1h15 en endurance* ou VTT			- 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
Du 12 au 18 mai		- 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* ou VTT	- 30 mn en endurance - 2 fois 8 mn en côte au seuil avec 2 mn entre les séries - 10 mn en endurance	2h en endurance sur parcours vallonné		Séance RM
Du 19 au 25 mai		- 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* ou VTT		Séance RM	- 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	2h15 en endurance sur parcours vallonné

Préparation Festival Trail Semois (B)

Du 26 au 1 ^{er} juin		- 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	<i>1h15 en endurance* ou VTT</i>	- 40 mn en endurance - 2 0 mn au seuil en côte - 15 mn en endurance		3h30 de rando-course
Du 2 au 8 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	Séance RM		- 40 mn en endurance - 2 0 mn à 80-85% de FCM en montée régulière - 15 mn en endurance		- 45 mn en endurance - 2h de rando-course - 45 mn en endurance dont Trail de Gruson 10 km
Du 9 au 15 juin	<i>1h en endurance sur parcours plat* ou VTT</i>	- 1h en endurance dont 15 mn à 80% de FCM en côte puis finir en endurance		Séance RM		- 40 mn en endurance - 3 fois 10 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 2 mn - 10 mn en endurance	5h de rando-course
Du 16 au 22 juin			- 30 mn en endurance - 25 mn à 85% de FCM en côte - 25 mn en endurance	<i>1h en endurance*</i>	Séance RM	5h de rando-course	<i>1h en endurance sur parcours plat* ou VTT</i>
Du 23 au 29 juin		<i>40 mn en endurance* ou VTT</i>	- 40 mn en endurance - 3 fois 12 mn au seuil en micro-circuit avec récupération de 3 mn - 10 mn en endurance	Séance RM	- 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		- 30 mn en endurance - 12 mn au seuil en montée régulière - 20 mn en endurance
Du 30 au 6 juillet	<i>30 mn en endurance* ou VTT</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	Festival Trail Semois 55 kms	

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

*Séance optionnelle