

## Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING : CHEVERNY 3 et 4 avril 2022

VMA &lt; 14 km/h

## Application du plan d'entraînement en fonction de la course préparée :

- Pour le 10 km : séances habituelles BR mardi/jeudi/dimanche
- Pour le semi marathon : séances habituelles BR mardi/jeudi/dimanche + optionnellement séance du samedi allégée
- Pour le marathon et le trail 35 km : séances mardi/jeudi/samedi/dimanche + optionnellement séance du mercredi
- Pour le trail 63 km : toutes les séances

Pour les épreuves longues, l'enchaînement du samedi/dimanche est important (vous pouvez décaler au dimanche/lundi ou au vendredi/samedi, en respectant une journée de repos avant ou après ce bloc)

L'encadrement des séances des mercredis et des samedis n'est pas garanti et se fera en fonction de la disponibilité des coaches.

Pour les sorties longues, afin que chacun puisse "travailler" correctement à son allure en % de VMA, le groupe pourra être partagé par les coaches en groupe de niveau en début de séance. Une variante plus courte aux environs de 1h30 sera proposée à ceux qui ne préparent pas le marathon ou un des trails

Période générale	Lundi	17-janv-22		Marche nordique	
	Mardi	18-janv-22		Footing 1h15 + Assouplissement	Nature/Route
	Mercredi	19-janv-22			
	Jeudi	20-janv-22		Echauffement avec gammes: 30' + 2x(10 x 30"/30" à 100%VMA) R:2' + 10' footing	Mail
	Vendredi	21-janv-22			
	Samedi	22-janv-22			
	Dimanche	23-janv-22		Sortie longue de 1h15: Endurance fondamentale (70% VMA) 1h00 + 15' allure marathon	Nature/Route
	Lundi	24-janv-22		Marche nordique	
	Mardi	25-janv-22		Echauffement avec gammes : 30' + 1 x (7x 500 ) 95% VMA r:45" + 10' footing	Piste
	Mercredi	26-janv-22			
	Jeudi	27-janv-22		Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 1h15 avec 3x6' à 80% VMA R:1' entre les séries	Lac
	Vendredi	28-janv-22			
	Samedi	29-janv-22			
	Dimanche	30-janv-22		Sortie longue de 1h30: Endurance fondamentale (70% VMA) 1h15 + 15' allure marathon	Nature/Route
	Lundi	31-janv-22		Marche nordique	
	Mardi	1-févr-22		Echauffement avec gammes : 30' + 2 x (5 x 400 )R:2'   95% VMA r:45" + 10' footing	Piste
	Mercredi	2-févr-22	Marathon/Trail	Footing de récupération 1h00 vallonné + assouplissements	Nature
	Jeudi	3-févr-22		Echauffement avec gammes : 30' + 2 x (6 x 200 r:40" )R:2'	Piste
	Vendredi	4-févr-22			
Samedi	5-févr-22	Marathon/Trail	Si Muco Trail : footing 45' sinon Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 1h15 avec 5x6' à 80% VMA 1' entre les series	Lac	

## Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING : CHEVERNY 3 et 4 avril 2022

VMA &lt; 14 km/h

	Dimanche	6-févr-22		<b>Préparation Trail: Muco'Trail du Pays de Nemours 11 km ou 22 km</b> Sortie longue 1h35: Endurance fondamentale (70% VMA) 45' + 30' sur terrain vallonné+ 20' endurance fondamentale	Nature/Route	-8
spécifique	Lundi	7-févr-22		Marche nordique		
	Mardi	8-févr-22		Echauffement avec gammes: 30' + 2x(200 + 300 + 400 + 500 + 400 + 300 + 200 à 95%VMA r:40") R:2' + 10' footing <b>Si Muco Trail dimanche</b> : 1h15 footing plus assouplissement	mail	
	Mercredi	9-févr-22	Marathon/Trail	<b>Footing 1h00 avec 2x10' allure spécifique marathon ou trail + Gainage + Assouplissements</b>	Nature	
	Jeudi	10-févr-22		Footing 30' + 30' endurance active (75% VMA) + 15' PPS (exercices avec escaliers- petite côtes- accélération .... + 15' footing)		
	Vendredi	11-févr-22				
	Samedi	12-févr-22	Marathon/Trail	<b>Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 1h30 avec 4x12' à 80% VMA 2' entre les séries</b>	Lac	
	Dimanche	13-févr-22		Sortie longue de 1h45: Endurance fondamentale (70% VMA) 45' + 30' endurance active (75% VMA) + 10 lignes droites bas du lavoir + 20' endurance fondamentale	Route	-7
	Lundi	14-févr-22		Marche nordique		
	Mardi	15-févr-22		Footing 45' + 15' PPS + assouplissement	Nature/Route	
	Mercredi	16-févr-22	Marathon/Trail	<b>Footing 1h15 avec 2x15' allure spécifique marathon ou trail + Gainage + Assouplissements</b>	Nature	
	Jeudi	17-févr-22		Cardio et renforcement salle Metiss'age 18h30	Metiss'age	
	Vendredi	18-févr-22				
	Samedi	19-févr-22	Marathon/Trail	<b>Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 1h30 avec 1x24' + 1x18' + 1x12' à 80% VMA 2'30 entre les séries</b>	Lac	
	Dimanche	20-févr-22		Sortie longue 2h00: Endurance fondamentale (70% VMA) 30' + 30' endurance active (75% VMA) + 3 x 10' allure marathon r:2' + 25' endurance fondamentale <b>Préparation trail 63 km</b> : Sortie Chalifert au départ de Bussy	Nature/Route	-6
	Lundi	21-févr-22		Marche nordique		
	Mardi	22-févr-22		Echauffement avec gammes: 30' + 2x(400 + 500 + 600 + 500 + 400 à 95%VMA r:45") R:2' + 10' footing	mail/nature	
	Mercredi	23-févr-22				
	Jeudi	24-févr-22		Echauffement avec gammes: 30' + 3x(10 x 30"/30" à 100%VMA) R:2' + 10' footing	Mail	
	Vendredi	25-févr-22				
Samedi	26-févr-22	Marathon/Trail	<b>Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 1h30 avec 4x18' à 80% VMA 2'30 entre les séries.</b>	Nature		
Dimanche	27-févr-22		Sortie longue 2h15: Endurance fondamentale (70% VMA) 30' + 45' endurance active (75% VMA) + 30' terrain vallonné (allure libre) + 30' endurance fondamentale	Nature/Route	-5	
Lundi	28-févr-22		Marche nordique			
Mardi	1-mars-22		Footing 1h15 + Assouplissements	Nature/Route		
Mercredi	2-mars-22	Marathon/Trail	<b>Sortie longue 2h00 endurance fondamentale</b>	Nature		

## Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING : CHEVERNY 3 et 4 avril 2022

VMA &lt; 14 km/h

Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING : CHEVERNY 3 et 4 avril 2022					
VMA < 14 km/h					
Période	Jeudi	3-mars-22		Echauffement avec gammes : 30' + (10 x 300 à 100% VMA r:50") + 10' footing	Piste
	Vendredi	4-mars-22			
	Samedi	5-mars-22	Marathon/Trail	Allure spécifique(VS) : échauffement avec gammes 30' + 3 x 36' à 80% VMA r: 3' + 15' retour au calme <b>Si Course verte</b> : Footing 45'	Lac
	Dimanche	6-mars-22		<b>Préparation trail : Course verte des 3 pignons 10 km ou 21 km</b> <b>1ère moitié vitesse course Cheverny et 2ème moitié vitesse libre</b> <b>Préparation route</b> : Sortie longue de 2h30: Endurance fondamentale (70% VMA) 30' + 45' endurance active (75% VMA) + 45' terrain vallonné (allure libre ) + 30' endurance fondamentale	Route
	Lundi	7-mars-22		Marche nordique	
	Mardi	8-mars-22		Echauffement avec gammes: 30' + 2 x(4 x 800 r: 1' à 95% VMA) R: 2'30"+ 10' footing <b>Si Course verte des 3 Pignons dimanche</b> : Footing 1h15 + Assouplissements	Mail
	Mercredi	9-mars-22	Marathon/Trail	Sortie longue 2h00: 1h00 endurance fondamentale + 1h00 endurance active	Nature
	Jeudi	10-mars-22		Cardio et renforcement salle Metiss'age 18h30	Metiss'age
	Vendredi	11-mars-22			
	Samedi	12-mars-22	Marathon/Trail	<b>Si Savigny ou Vincennes</b> : Footing 45' sinon Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 1h30 avec 3x15' à 80% VMA 3' entre les séries	Lac
	Dimanche	13-mars-22		<b>Préparation route : Foulées de Savigny 10,25 km ou Semi Marathon / 10 km Vincennes</b> <b>1ère moitié vitesse course Cheverny et 2ème moitié vitesse libre (vitesse 10km ou vitesse Semi)</b> <b>Préparation trail</b> : sortie longue de 2h30: Endurance fondamentale (70% VMA) 30' + 45' endurance active (75% VMA) + 45' terrain vallonné (allure libre ) + 30' endurance fondamentale	Nature/Route
	Lundi	14-mars-22		Marche nordique	
	Mardi	15-mars-22		Footing 1h00 + Gainage + Assouplissements	Nature/Route
	Mercredi	16-mars-22	Marathon/Trail	Sortie longue 2h00: 1h00 endurance fondamentale + 1h00 allure spécifique marathon ou 63km	Nature
	Jeudi	17-mars-22		Echauffement avec gammes: 30' + 2 x (10 x 200 à 100%vma r:35") R:2' + 10' footing	mail
	Vendredi	18-mars-22			
	Samedi	19-mars-22	Marathon/Trail	Allure spécifique(VS): Endurance fondamentale (70% VMA) 2h00 avec 1x1h00 + 1x30' à 80% VMA 5' entre les séries	Lac
	Dimanche	20-mars-22		Sortie longue de 2h00: Endurance fondamentale (70% VMA) 45' + 45' endurance active (75% VMA) + 30' endurance fondamentale	
	Lundi	21-mars-22		Marche nordique	
Mardi	22-mars-22		Footing 1h15 + assouplissements	Nature/Route	
Mercredi	23-mars-22	Marathon/Trail	Sortie longue 2h00: 45' endurance fondamentale + 45' endurance active	Nature	
Jeudi	24-mars-22		Allure spécifique(VS) : échauffement avec gammes 30' + (3 x 2000) à 80% VMA r: 2'30" + 15' retour au calme	Lac	

-4

-3

-2

## Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING : CHEVERNY 3 et 4 avril 2022

VMA &lt; 14 km/h

Relâchement	Vendredi	25-mars-22			
	Samedi	26-mars-22	Marathon/Trail	Footing 1h00 vallonné + assouplissements	Nature/Route
	Dimanche	27-mars-22		Sortie longue de 1h30: Endurance fondamentale (70% VMA) 1h15 + 15' allure marathon	Nature/Route
	Lundi	28-mars-22		Marche nordique	
	Mardi	29-mars-22		Footing 45'	
	Mercredi	30-mars-22			
	Jeudi	31-mars-22		Footing 30'	
	Vendredi	1-avr-22			
	Samedi	2-avr-22		<b>CHEVERNY : 10km, trail 35km et trail 63km</b>	
	Dimanche	3-avr-22		<b>CHEVERNY : Randonnée, semi marathon et marathon</b>	

-1