

Plan d'entraînement : rentrée 2023 2024 - Objectif Sparnatrail

Prépa générale	Semaine 1	Lundi 4-sept.	Mardi 5-sept.	Jeudi 7-sept.	Samedi 9-sept.	Dimanche 10-sept.
	Thème - Objectif		PPG et foulées	Fartleck		Sortie longue 1h20
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes exercices du coach RAC 10'	ECH : footing 20' + gammes 3 x (6 x 30" r:30" en trotinant) R:2' RAC 10'	Forum des associations	Footing 40' (1 ou 2) x (10' allure marathon r:2') RAC 15'
Prépa générale	Semaine 2	Lundi 11-sept.	Mardi 12-sept.	Jeudi 14-sept.	Samedi 16-sept.	Dimanche 17-sept.
	Thème - Objectif		VMA sur mail	PPG et foulées	Evaluation VMA	Sortie longue 1h30
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes 10 x 300 à 100%VMA r:45" en trotinant RAC 10'	ECH : footing 20' + gammes exercices du coach RAC 10'	Test VMA piste	Footing 40' (1 à 3) x (10' allure marathon r:2') RAC 15' ou Challenge77 10 km Forestier Roissy en Brie
Prépa générale	Semaine 3	Lundi 18-sept.	Mardi 19-sept.	Jeudi 21-sept.	Samedi 23-sept.	Dimanche 24-sept.
	Thème - Objectif		Puissance	VMA sur piste	Evaluation VMA	Sortie longue 1h30
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes 12 x 1' rapide en côte + descente souple RAC 10'	ECH : footing 20' + gammes 8 x 400 à 95%VMA r:45" en trotinant RAC 10' ou 4 x 400 à 85% si trail dimanche	Test VMA trail	Footing 40' (1 ou 2) x (15' allure marathon r:2') RAC 15' ou Challenge77 Trail Mont Sarrazin 24 km
Prépa générale	Semaine 4	Lundi 25-sept.	Mardi 26-sept.	Jeudi 28-sept.	Samedi 30-sept.	Dimanche 1-oct.
	Thème - Objectif		Puissance	VMA sur mail		Sortie longue 1h40
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes 2 x (5 x 1'30 rapide en côte + descente souple) R:1' après decante RAC 10'	ECH : footing 20' + gammes 2 x (200 x 300 x 400 x 400 x 300 x 200 r:40") à 95% VMA R:2' RAC 10'		Footing 40' (1 ou 2) x (20' allure marathon r:2') RAC 15'
Semaine allégée	Semaine 5	Lundi 2-oct.	Mardi 3-oct.	Jeudi 5-oct.	Samedi 7-oct.	Dimanche 8-oct.
	Thème - Objectif		PPG et foulées	fartleck lacs de Bussy		Sortie longue
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes exercices du coach RAC 10'	ECH : footing 20' + gammes 8 x (1' r:30" + 30" r:30" + 15"r:15") à 95% VMA trail récup en trotinant RAC 10' ou footing 1h si trail dimanche	Assemblée Générale BUSSY RUNNING	Footing valloné 1h30 ou Challenge77 Trail Soldat de la Marne 20km

Plan d'entraînement : rentrée 2023 2024 - Objectif Sparnatrail

Prépa spécifique	Semaine 6	Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
		9-oct.	10-oct.	12-oct.	14-oct.	15-oct.
	Thème - Objectif		Puissance	VMA longue sur piste		Sortie Côtes de Chalifert
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes 2 x (6 x 1'30 rapide en côte + descente souple) R:1' après decente RAC 10'	ECH : footing 20' + gammes 6 x 800 à 95%VMA r:1' à 1'15 selon niveau en trottinant RAC 10' ou 2 x 800 si course samedi	Challenge77 Les Foulées de Croissy Beaubourg 5 km	1h30 à 2h00 avec 250m D+ ou 2h00 à 2h30 avec 400m D+
Prépa spécifique	Semaine 7	Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
		16-oct.	17-oct.	19-oct.	21-oct.	22-oct.
	Thème - Objectif		VMA longue - Prévoir une frontale	VMA sur mail		Course de préparation Sparnatrail
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes 2 ou 3 boucles circuit hara de Conches à 90% VMA Trail r:1'30 RAC 20'	ECH : footing 20' + gammes 6 x 500 à 95% VMA r:50" RAC 10'		Clam Trail : 10km ou 20km en forêt de Clamart ou footing 1h15 si non participation Sparnatrail
Prépa spécifique	Semaine 8	Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
		23-oct.	24-oct.	26-oct.	28-oct.	29-oct.
	Thème - Objectif		Récupération	sur chemin lacs de Bussy		Sortie Trail vallée du Morin
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes exercices du coach RAC 10'	ECH : footing 20' 12' + 10' + 8' à 85% VMA Trail r:2' en trottinant RAC 10' ou footing 1h si course dimanche		14/15km avec 250m D+ ou 19/21km avec 400m D+ ou Challenge77 10km Montereau
Prépa spécifique	Semaine 9	Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
		30-oct.	31-oct.	2-nov.	4-nov.	5-nov.
	Thème - Objectif		VMA sur piste	sur chemin lacs de Bussy		dernière sortie longue
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	ECH : footing 20' + gammes 8 x 600 à 95% VMA r:50" RAC 10'	ECH : footing 20' 10' + 8' + 6' à 85% VMA Trail r:2' en trottinant RAC 10'		footing vallonné 1h30
Relâchement	Semaine 10	Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
		6-nov.	7-nov.	9-nov.	11-nov.	12-nov.
	Thème - Objectif		faire du jus	faire du jus		Course objectif
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme	Marche Nordique	footing 45' dont 6 x 100m	footing 30" dont 6 x 100m		SPARNATRIL 17km D+350 - 33km D+740 61km D+1560
Récupération	Semaine 11	Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
		13-nov.	14-nov.	16-nov.	18-nov.	19-nov.
	Thème - Objectif		récupération	renforcement		séance ludique
	Contenu ECH = échauffement RAC = retour au calme		Marche active 1h30	Séance en salle		Run & Bike