

**Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING 28 avril 2024 : Trail des Roches Saint-Dié**

**ECH = échauffement RAC = Retour au calme**

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

- **Pour le 12 km 500D+** : séances habituelles BR mardi/jeudi/dimanche
- **Pour le 20 km 1000D+** : séances habituelles BR mardi/jeudi/dimanche + optionnellement séance du samedi allégée
- **Pour le 40km 2000 D+**: séances mardi/jeudi/samedi/dimanche + optionnellement séance du mercredi

L'encadrement des séances des mercredis et des samedis n'est pas prévu et pourra se faire en fonction de la disponibilité des coachs.

**Pour les sorties longues**, afin que chacun puisse "travailler" correctement à son allure, le groupe pourra être partagé par les coachs en groupe de niveau en début de séance. Une variante plus courte sera proposée à ceux qui ne préparent pas le 40 km ou la sortie club.

**Des sorties à vélo sont proposées** notamment pour ceux qui se positionnent sur les longues distances. Habituellement l'intérêt de ces séances est de diminuer la charge de travail en course à pied tout en maintenant un niveau d'entraînement important. En trail certaines séances font plus que cela et sont bénéfiques pour l'entraînement. On vous expliquera cela.

A propos d'explications, certaines semaines **un thème sera abordé**, pour répondre à toutes les questions que vous vous posez.

**Les mardis suivant une course, allégez votre séance** hormis si vous avez effectué la course en mode entraînement.

**Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING 28 avril 2024 : Trail des Roches Saint-Dié**

Période générale	Lundi	5-févr-24		Marche nordique			-12
	Mardi	6-févr-24		ECH : footing 20' + gammes / 8 x 400 à 95% VMA r:moitié en trotinant / RAC footing 15'	piste		
	Mercredi	7-févr-24					
	Jeudi	8-févr-24		ECH : footing 20' + gammes / 20' Circuit vieux village / RAC footing 20'	Vieux Bussy		
	Vendredi	9-févr-24					
	Samedi	10-févr-24					
	Dimanche	11-févr-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 20' escaliers / RAC footing 25'	Etang de la Brosse		
Période générale	Lundi	12-févr-24		Marche nordique		Les allures	-11
	Mardi	13-févr-24		ECH : footing 20' + gammes / 4 x 1000 (ou 5 x 1000 si VMA >=14km/h) r:moitié à 90% VMA RAC footing 10'	skate park		
	Mercredi	14-févr-24	facultatif	footing nature vallonné 1h00			
	Jeudi	15-févr-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 20' de côtes en footing + r:descente dynamique / RAC footing 20'	une côte éclairée		
	Vendredi	16-févr-24					
	Samedi	17-févr-24					
	Dimanche	18-févr-24		ECH : footing 30' / <b>EVT = Evaluation Vitesse Terrain</b> / RAC : footing 30'	Etang de la Brosse		
Période générale	Lundi	19-févr-24		Marche nordique			-10
	Mardi	20-févr-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 2 x (8 x 30" rapide en côte+ r:30" en descente) R:2'30 RAC footing 20'	une côte éclairée		
	Mercredi	21-févr-24	facultatif	footing nature vallonné 1h15			
	Jeudi	22-févr-24		ECH : footing 20' + gammes / 2 x 12' à 85% VMA r:3' / RAC footing 10'	lac ou skate park		
	Vendredi	23-févr-24					
	Samedi	24-févr-24					
	Dimanche	25-févr-24	D+	sortie nature vallonnée avec selon objectif : 1h10 dont 15' de circuit avec côtes ou 1h30 dont 30' de circuit avec côtes			
Semaine allégée	Lundi	26-févr-24		Marche nordique			-9
	Mardi	27-févr-24		ECH : footing 20' + gammes / 20' à 85% VMA/ RAC footing 10'	lac ou skate park		
	Mercredi	28-févr-24	facultatif	footing nature vallonné 1h00			
	Jeudi	29-févr-24		Footing 1h dont 6 x 100m en accélération			
	Vendredi	1-mars-24					
	Samedi	2-mars-24					
	Dimanche	3-mars-24		<b>MucoTrail du Pays de Nemours 11 km ou 22 km (Challenge 77)</b> ou footing nature vallonné 1h15			

**Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING 28 avril 2024 : Trail des Roches Saint-Dié**

Période spécifique	Lundi	4-mars-24		Marche nordique		Les bâtons de trail	-8
	Mardi	5-mars-24		ECH : footing 20' + gammes / 6' + 8' + 6' à 85% VMA r=2' en trotinant / RAC footing 10'	lac ou skate park		
	Mercredi	6-mars-24	facultatif	footing nature vallonné 1h15			
	Jeudi	7-mars-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 2 x (10 x 30" rapide en côte+ r:30" en descente) R:2'30 RAC footing 20'	côte du lavoir		
	Vendredi	8-mars-24					
	Samedi	9-mars-24	facultatif D+	ECH : footing 20' / Séance escaliers 2 x 20' r:3' / RAC footing 20'	Lognes		
	Dimanche	10-mars-24	D+	sortie nature avec répétitions de côtes : 1h10 ou 1h30 selon objectif <b>Venez avec vos bâtons de trail si vous en avez</b>			
Période spécifique	Lundi	11-mars-24		Marche nordique		Hydratation	-7
	Mardi	12-mars-24		ECH : footing 20' + gammes / 25' Circuit vieux village / RAC footing 20'	vieux Bussy		
	Mercredi	13-mars-24	facultatif	footing nature vallonné 1h30			
	Jeudi	14-mars-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 30' de côtes en marche rapide + r:descente dynamique RAC footing 20'	une côte éclairée		
	Vendredi	15-mars-24					
	Samedi	16-mars-24	facultatif D+	ECH : footing 15' / Séance côtes pentues (avec bâtons) 1h00 / RAC footing 15' ou sortie vélo avec côtes	Vallières (si glissant Chalifert/Chessey)		
	Dimanche	17-mars-24		ECH : footing 30' / <b>Myotrail</b> / RAC : footing 30'	Conches		
Période spécifique	Lundi	18-mars-24		Marche nordique		Alimentation	-6
	Mardi	19-mars-24		ECH : footing 20' + gammes / 10' + 8' + 6' à 85% VMA r=2' en trotinant / RAC footing 10'	lac ou skate park		
	Mercredi	20-mars-24	facultatif	footing nature vallonné 1h30			
	Jeudi	21-mars-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 30' de côtes en footing + r:descente dynamique / RAC footing 20'	une côte éclairée		
	Vendredi	22-mars-24					
	Samedi	23-mars-24	facultatif D+	ECH : footing 15' / Séance escalier irrégulier 1h15 / RAC footing 15' ou sortie vélo avec côtes	Chalifert		
	Dimanche	24-mars-24	D+	<b>Challenge 77 Presles en Brie 17km</b> ou sortie nature vallonnée avec selon objectif : 1h10 dont 20' de circuit avec côtes ou 1h40 dont 40' de circuit avec côtes			
Semaine allégée	Lundi	25-mars-24		Marche nordique			-5
	Mardi	26-mars-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 20' escaliers / RAC footing 15'			
	Mercredi	27-mars-24	facultatif	footing nature vallonné 1h			
	Jeudi	28-mars-24		footing vallonné 1h15			
	Vendredi	29-mars-24					
	Samedi	30-mars-24	facultatif D+	sortie vélo avec côtes			
	Dimanche	31-mars-24		<b>Sortie trail environ 12 km ou 18 km</b>	Marne ou Morin		

## Plan entraînement sortie Club BUSSY RUNNING 28 avril 2024 : Trail des Roches Saint-Dié

Heure d'été = il fait jour le soir						
Période spécifique	Lundi	1-avr-24		Marche nordique		
	Mardi	2-avr-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 30' de côtes longues r: descente active / RAC footing 20'	toute la côte du lavoir	
	Mercredi	3-avr-24	facultatif	footing nature vallonné 1h30		
	Jeudi	4-avr-24		ECH : footing 15' + gammes / 10' + 8' + 6' à 85% VMA r=2' en trottinant / RAC footing 15'	Parc des cèdres	
	Vendredi	5-avr-24				
	Samedi	6-avr-24	facultatif D+	ECH : footing 15' / Séance côtes pentues (avec bâtons) 1h30 / RAC footing 15'	Vallières (si glissant Chalifert/Chessey)	
	Dimanche	7-avr-24	D+	<b>Challenge 77 Trail Crève Coeur 11 km ou 25 km</b> ou sortie nature vallonnée avec selon objectif : 1h15 dont 20' de circuit avec côtes ou 2h00 dont 50' de circuit avec côtes		
Période spécifique	Lundi	8-avr-24		Marche nordique		Matériel
	Mardi	9-avr-24		ECH : footing 20' + gammes / 12' + 10' + 8' à 85% VMA r=2' en trottinant / RAC footing 10'	lac ou skate park	
	Mercredi	10-avr-24	facultatif	footing nature vallonné 1h45		
	Jeudi	11-avr-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 30' de côtes r: descente active / RAC footing 20'		
	Vendredi	12-avr-24				
	Samedi	13-avr-24	facultatif D+	ECH : footing 15' / Séance escalier irrégulier 1h15 / RAC footing 15' ou sortie vélo avec côtes	Chalifert	
	Dimanche	14-avr-24		<b>Sortie trail environ 14 km ou 21 km avec matériel de course</b>	Marne ou Morin	
Relâchement	Lundi	15-avr-24		Marche nordique		Mental
	Mardi	16-avr-24	D+	ECH : footing 20' + gammes / 20' de côtes r: descente active / RAC footing 20'	Côte du cochon	
	Mercredi	17-avr-24	facultatif	Footing vallonné 1h30		
	Jeudi	18-avr-24		ECH : footing 20' + gammes / 10' + 8' + 6' à 85% VMA r=2' en trottinant / RAC footing 10'	skate park	
	Vendredi	19-avr-24				
	Samedi	20-avr-24	facultatif D+	ECH : footing 20' / 5 x circuit des vignes / RAC footing 15' ou sortie vélo avec côtes	vignes de Bussy	
	Dimanche	21-avr-24		Footing 1h30 ou <b>Challenge 77 Trail Brie des Morins 25 km ou Equiden Pontault-Combault</b>		
	Lundi	22-avr-24		Marche nordique		
	Mardi	23-avr-24		Footing 45' dont 6 x 100m en accélération		
	Mercredi	24-avr-24				
Jeudi	25-avr-24		Footing 30' dont 6 x 100m en accélération			
Vendredi	26-avr-24					
Samedi	27-avr-24					
Dimanche	28-avr-24			<b>Trail des Roches Saint-Dié : 12km/D+500, 20km/D+1000 ou 40km/D+2000</b>		
Semaine repos	Lundi	29-avr-24				
	Mardi	30-avr-24		Bla Bla Run 1h00		
	Mercredi	1-mai-24				
	Jeudi	2-mai-24		ECH: Bla Bla Run / exercices du coach sans Bla Bla / RAC : Bla Bla Run		
	Vendredi	3-mai-24				
	Samedi	4-mai-24				
Dimanche	5-mai-24			Footing 1h15/1h30		