Planning entraînement

octobre 2018

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jour | Séance | Lieu de Rdv | Lieu du fractionné | Utilité de cette séance |
| Mardi | 2 | Echauffement 20 min4 x (45”-1’-1’30) - récup (30”-50”-1”)Retour au calme 15 minRenforcement musculaire(à une VMA de 100%) | Etang Meung sur Loire | Etang de Meung sur Loire | Cette séance va permettre de développer sa VMA en travaillant avec les fibres de vitesse  |
| Jeudi | 4 | Echauffement 20 min 4 x 6' – récup 2'Retour au calme 20 min(à une VMA de 85 à 90%) | Salle des fêtes de Baule | Dans le Val de Baule | Cette séance va permettre de travailler sur son indice d’endurance avec une récup faible à un niveau de VMA allure 10km et semi-marathon |
| Week-end | 6 au 7 | 6-7 : Trail des bulles (Vouvray-37) Les foulées roses (Olivet-45)7 : Les 10km du Poinconnet (36) Les foulées forestières (41- Vendôme) |
| Mardi | 9 | Echauffement 20 min12 x 45'' en côte- récup 2'Retour au calme 20 min(à une VMA de 100%)Etirement et renforcement | Salle des fêtes de Baule | Côte de Baule (route de Beaugency) | Cette séance permettra de travailler sa puissance et résistance en côte utile pour améliorer sa VMA et pour les trails  |
| Jeudi | 11 | Echauffement 20 min12 x 2’ récup 1’Retour au calme 20 min(à une VMA de 90%) | Etang de Meung sur Loire | Etang de Meung sur Loire | Cette séance servira à conforter sa VMA tout maintenant une allure élevée  |
| Week-end | 13 au 14 | 13 : Les relais de Léonard (45-Amboise)14 : Les foulées gervaisiennes et Trail de la forêt de Russy (St gervais la forêt) Les foulées de bord de Loire (45- Jargeau) Les foulées de Bourges (18) |
| Mardi | 16 | Echauffement 20 min2’-4’-6’-6’-4-2’’ récup de moitiéRetour au calme 20 min(à une VMA de 90%) | Salle des fêtes de Baule | Dans le Val | Cette séance de fractionné pyramidal permet de travailler différentes allures tout en maintenant une VMA élevée |
| Jeudi | 18 | Echauffement 20 minMyo cross max15 x (45”/30”/50”) + transition 5”Retour au calme 20 min | Salle des fêtes de Baule | Dans le lotissement de Baule | Le Myo cross max est une séance qui permet de lier vitesse et renforcement musculaire avec la fameuse chaise |
| Week-end | 20 au 21 | 21 : Course de l’Indien (45- La source) Courir santé 10km ( 37- La ville aux dames) Trail du château (36- Valencay) |
| Mardi | 23 | Echauffement 20 min3 x (8’ récup 3’) en côteRetour au calme 20 min | Salle des fêtes de Baule | Les côtes de Baule | Séance incontournable pour les coureurs car elle permet de s’entraîner pour les courses avec des changements de rythme |
| Jeudi | 25 | Echauffement 20 min4 x (30”/30”) + 4 x (45”/45”) + 4 x (1’/1’)Retour au calme 20 min(à une VMA de 105%) | Salle des fêtes de Baule | Dans le lotissement de Baule | Séance de vitesse qui permet de consolider sa vitesse et voir l’améliorer |
| Week-end | 27 au 28 | 27 : Corrida de la bernache (41- Saint Aignan sur Cher) Les décalés de la citrouille (45- Sennely)28 : La course des citrouilles (45- Montcorbon) |
| Mardi | 30 | Echauffement 20 min15 x le triangleRetour au calme 20 min | Salle des fêtes de Baule | Le triangle de Baule | Séance qui permet d’enchainer le fractionné sur le plat, la côte et en descente et ainsi travailler les changements de rythme |