

PLAN D'ENTRAINEMENT ADULTES - JANVIER A AVRIL 2025

Semaine	Type séance	Contenu de la séance	Compétitions
SEMAINE 2			
Mercredi 8 janvier	VMA courte	reprise 50' avec 12* 30*30"	Bélier blanc / championnats cross 73/74
SEMAINE 3			
Mercredi 15 janvier	VMA Courte ou Côte	2 séries 6 * 200m au stade r= 40" à 55" 2' entre séries si neige: 12* 45" en côtes r= descente point de départ	
SEMAINE 4			
Mercredi 22 janvier	VMA Courte	3 séries (200 + 300 + 400) r=40" à 1'15	cross zone Alpes / trail balnc Semnoz
SEMAINE 5			
Mercredi 29 janvier	Côtes	10 * 1' en côte r=point de départ - terrain trail	
SEMAINE 6			
Mercredi 5 février	PPG	30' échauffement + PPG	
SEMAINE 7			
Mercredi 12 février	VMA Courte	2 séries 6 *300m r=1' - 2' entre les séries	
SEMAINE 8			
Mercredi 19 février	Côtes	10 * 1'30 r=50" en côtes	Trail Féé blanche
SEMAINE 9			
Mercredi 26 février	Seuil	3 * 5' r= 2' + 3* 2' r= 1'	
SEMAINE 10			
Mercredi 5 mars	Côtes	5 * 30" + 5* 1'+ 5* 30" en côte r= descente	
SEMAINE 11			
Mercredi 12 mars	VMA courte	2 séries (200 + 300 +400 +300 +200) r=45" à 1'05 3' entre séries	
SEMAINE 12			
Mercredi 19 mars	VMA Courte	1h trail avec 5*1'1'+ 5* 30"30" + 5* 30"15"	10km Aix les Bains
SEMAINE 13			
Mercredi 26 mars	Fartlek	sortie trail avec 10 * 2' r=1'	
SEMAINE 14			
Mercredi 2 avril	VMA Courte	2 séries 6 *250 r=45" à 55"	Trail entre lacs
SEMAINE 15			
Mercredi 9 avril	Côtes	12 * 1' montée rapide + 30" descente rapide + 30" recup plat	
SEMAINE 16			
Mercredi 16 avril	Seuil	5' + 10' + 5' r= 2 à 3'	
SEMAINE 17			
Mercredi 23 avril	VMA courte	3 séries (200 +300 + 400) r= 40" à 1'15	
SEMAINE 18			
Mercredi 30 avril	Fartlek	sortie trail rythme en bosse	