

Plan Trail en vue du Trail « Vallée des seigneurs » le 22 novembre 2020

Jour	Du 19 au 25 octobre	Du 26 octobre au 1 ^{er} novembre	Du 2 au 8 novembre	Du 9 au 15 novembre	Du 16 au 22 novembre
Mardi	-40' de footing -15 à 20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	- 40' de footing - 20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing - 20' à 80-85% de VMA -15' de footing de récup	-40' de footing - 20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	1h de footing
Mardi Ou mercredi	-30' de footing -pyramide : 100/200/300/(100% de VMA) /400m et 500m (95% de VMA) -puis /400/300/200/100 -Récup = temps couru -15 ' de footing de récup	-30' de footing -4x400m à 95% de VMA -4x300m à 100% de VMA -4x200m à 100%de VMA -récup=temps couru -15 ' de footing de récup	-30' de footing - 8x500m à 95% de VMA -récup =1' 30'' -15' de footing de récup	-30' de footing - 2 x(5x300m)à 100% de VMA - récup= temps couru puis 2'30 entre séries -15' de footing de récup	-30' de footing -2x (6x200m) à 100% de VMA -récup =40' -2'30 entre séries -15' de footing de récup
Jeudi	1h de footing sur terrains variés	1h15 de footing	1h 15 de footing sur terrain vallonné	1h10 de footing	-40' de footing
Samedi	-20' de footing -1x400m à 90% de VMA -récup= 1' - 6x1000m à 88% de VMA (allure 10km) - récup=1'30 -15' de footing de récup	-20' de footing -1x400m à 90% de VMA -2x2000m à 87%de VMA -récup= 2'30 -3x1000m à 90 %de VMA -récup=1'30'' - -15' de footing de récup	-30' footing -1x400m à 90% de VMA -1x 3000m à 85% de VMA -récup=3' -1x2000m à 87% de VMA -Récup=2' -2x1000m à 90% de VMA -récup=1'30 -15' footing de récup	-30' de footing -1x400m à 90% de VMA - 3x2000m à 88% de VMA -récup = 2'30 -1x1000m à 90% de VMA -15' de footing	Repos ou 30' puis 6x100m faciles
Dimanche	-40' de footing -20' à 75-80% de VMA -20' de footing de récup	-1h15' de footing sur terrain vallonné	-1h20' de footing sur terrain vallonné	-1h15' de footing sur terrain vallonné	Trail