

Plan trail Guerlédan 2022 - A adapter en fonction de la distance choisie

	Semaine du 18 au 24 avril	Semaine du 25 avril au 1 ^{er} mai	Semaine du 2 au 8 mai	Semaine du 9 au 15 mai	Semaine du 16 au 22 mai	Semaine du 23 au 29 mai	Semaine du 30 mai au 5 juin
Mardi ou mercredi	-30' de footing -10 x300m 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 12x côtes + descentes de 150m ->15' de footing de récup	-30' de footing -8x800m à 90% de VMA ->récup= 2'	-30' de footing -6x1000m à 88% de VMA -> récup= 2'15 -15' de footing de récup	-30' de footing -8x500m à 95% de VMA -> récup=1'30''	- 30 de footing -8x200m à 100% de VMA
Jeudi vendredi	1h30 de footing Sur terrain vallonné	1h30 de footing sur terrain vallonné	1h30 de footing	1h30 de footing sur terrain vallonné	1h15 de footing	1h15 de parcours vallonné	30' de footing
Samedi	-30' de footing - 6x1000m à 88-90% de VMA ->récup=2' ->footing de récup de15'	-30' de footing - 3x2000m à 87% de VMA ->récup=2'30 '' ->footing de récup de 15'	-30' de footing -2x3000m à 85% de VMA ->récup=3' -1x2000m à 87% de VMA ->15' de footing de récup	-30' de footing - 1x4000m à 82-85% de VMA ->récup= 4' -2x3000m à 85% de VMA -> récup= 3' ->15' de footing de récup	-30' de footing -2x4000m à 82-85% de VMA -> Récup=4' -1x3000m à 85% de VMA -> récup =2'30'' -15' de footing de récup	-30' de footing - 2x3000m à 85% de VMA ->récup= 3' -1x2000m à 87% de VMA -15' de footing de récup	Trail
Dimanche	1h30 sur sentier côtier ou vallonné	-50' de footing -20' à 80-82% de VMA ->20' de récup	1h30 à 1h45 de footing sur sentier côtier ou vallonné	-1h30 de footing	-1h30 de footing sur terrain vallonné	-40' de footing -20' à 80% de VMA -15' de footing de récup	Trail