

PLAN D'ENTRAINEMENT Trail de Miallet

11 septembre 2022



**Semaine 1** du 26/06 au 03/07

|      | <i>Lundi 27</i> | <i>Mardi 28</i>  | <i>Mercredi 29</i> | <i>Jeudi 30</i>                            | <i>Vendredi 01</i> | <i>Samedi 02</i> | <i>Dimanche 03</i> |
|------|-----------------|--|--------------------|--|--------------------|------------------|--------------------|
| 30km |                 | 2 Séries - 1mn<br>récup 30s 2mn<br>récup 1mn 2mn<br>récup 1mn 1 min<br>récup 30s récup<br>400m actif |                    | 10km du COCC<br>avec variations<br>allures |                    |                  | Footing 1h15mn     |
| 12km |                 | 2 Séries - 1mn<br>récup 30s 2mn<br>récup 1mn 2mn<br>récup 1mn 1 min<br>récup 30s récup<br>400m actif |                    | 10km du COCC<br>avec variations<br>allures |                    |                  | Footing 1h15mn     |

**Semaine 2** du 04/07 au 10/07

|      | <i>Lundi 04</i> | <i>Mardi 05</i>   | <i>Mercredi 06</i> | <i>Jeudi 07</i>       | <i>Vendredi 08</i> | <i>Samedi 09</i> | <i>Dimanche 10</i> |
|------|-----------------|---|--------------------|-----------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 30km |                 | 2 séries de 10 x<br>100m récup 100m<br>Récup entre séries<br>400m actif |                    | 2 x 10mn récup<br>3mn |                    | 2 de vélo        | Footing 1h15mn     |
| 12km |                 | 2 séries de 8 x<br>100m récup 100m<br>Récup entre séries<br>400m actif  |                    | 3 x 5mn récup<br>3mn  |                    |                  | Footing 1h15mn     |

**Semaine 3** du 11/07 au 17/07

|      | <i>Lundi 11</i> | <i>Mardi 12</i>   | <i>Mercredi 13</i> | <i>Jeudi 14</i>                               | <i>Vendredi 15</i> | <i>Samedi 16</i> | <i>Dimanche 17</i> |
|------|-----------------|---|--------------------|---|--------------------|------------------|--------------------|
| 30km |                 | Cote château des<br>Izards<br>10 x 250m récup<br>descente     |                    | Circuit hors stade<br>5 x 1000m récup<br>400m |                    |                  | Footing 1h15mn     |
| 12km |                 | Cote château des<br>Izards<br>8 à 10 x 200m<br>récup descente |                    | Piste<br>6 x 500m récup<br>200m               |                    |                  | Footing 1h15mn     |

PLAN D'ENTRAINEMENT Trail de Miallet

11 septembre 2022



**Semaine 4** du 18/07 au 24/07

|      | Lundi 18 | Mardi 19   | Mercredi 20 | Jeudi 21  | Vendredi 22 | Samedi 23 | Dimanche 24    |
|------|----------|--|-------------|---|-------------|-----------|----------------|
| 30km |          | Sous-bois ligne droite<br>12 x 200m<br>Récup 30s |             | Circuit plaine des Crouchaux<br>4 x la longueur<br>Récup 1mn 30s<br>Exercices de gainages |             |           | Footing 1h30mn |
| 12km |          | Sous-bois ligne droite<br>12 x 200m<br>Récup 30s |             | Circuit plaine des Crouchaux<br>4 x la longueur<br>Récup 1mn 30s<br>Exercices de gainages |             |           | Footing 1h30mn |

**Semaine 5** du 25/07 au 31/07

|      | Lundi 25 | Mardi 26                         | Mercredi 27 | Jeudi 28              | Vendredi 29 | Samedi 30 | Dimanche 31    |
|------|----------|----------------------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------|----------------|
| 30km |          | Piste<br>12 x 300m récup<br>100m |             | 2 x 15mn<br>récup 3mn |             | 2 h vélo  | Footing 1h30mn |
| 12km |          | Piste<br>8 x 300m récup<br>100m  |             | 2 x 10mn<br>récup 3mn |             | 2 h vélo  | Footing 1h30mn |

**Semaine 6** du 01/08 au 07/08

|      | Lundi 01 | Mardi 02   | Mercredi 03 | Jeudi 04   | Vendredi 05 | Samedi 06 | Dimanche 07   |
|------|----------|--|-------------|--|-------------|-----------|---------------|
| 30km |          | Circuit bois la curade<br>2 blocs de 5<br>(montée/faux plat/descente)<br>Récup 3mn |             | Pyramide<br>3mn récup 1mn<br>4mn récup 2mn<br>8mn récup 3mn<br>3mn récup 1mn<br>2mn    |             |           | Footing 1h45m |
| 12km |          | Circuit bois la curade<br>2 blocs de 3<br>(montée/faux plat/descente)<br>Récup 3mn |             | Pyramide<br>2mn récup 1mn<br>3mn récup<br>1mn30s 6mn<br>récup 3mn 2mn<br>récup 1mn 1mn |             |           | Footing 1h30m |

# PLAN D'ENTRAINEMENT Trail de Miallet

11 septembre 2022



## Semaine 7 du 08/08 au 14/08

|      | Lundi 08 | Mardi 09     | Mercredi 10 | Jeudi 11  | Vendredi 12 | Samedi 13 | Dimanche 14  |
|------|----------|--------------|-------------|---|-------------|-----------|--------------|
| 30km |          | PPG Escalier |             | Circuit IME<br>6 boucles récup 2 à 3mn                      |             |           | Footing 1h45 |
| 12km |          | PPG Escalier |             | Circuit IME<br>3 boucles récup 2 à 3mn<br>2 x200m sur route |             |           | Footing 1h   |

## Semaine 8 du 15/08 au 21/08

|      | Lundi 15 | Mardi 16   | Mercredi 17 | Jeudi 18  | Vendredi 19 | Samedi 20   | Dimanche 21 |
|------|----------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|
| 30km |          | Pyramide<br>6mn récup 3mn<br>4mn récup 2mn<br>2mn récup 1mn<br>4mn récup 2mn<br>6mn récup 3mn<br>2mn |             | 2 séries de 8 x<br>200m récup 100m<br>Récup entre série<br>400m actif |             | 2 x 20mn<br>allure semi<br>Récup entre<br>série 5mn | Footing 2h  |
| 12km |          | Pyramide<br>2mn récup 1mn<br>3mn récup 1mn30s<br>4mn récup 2mn<br>3mn récup 1mn30s<br>2mn            |             | 12 x 200m récup<br>100m   |             | 1 x 20mn<br>Allure 10km                             | Footing 1h  |

## Semaine 9 du 22/08 au 28/08

|      | Lundi 22 | Mardi 23                                  | Mercredi 24 | Jeudi 25                                    | Vendredi 26 | Samedi 27 | Dimanche 28  |
|------|----------|---|-------------|---|-------------|-----------|--------------|
| 30km |          | Atelier relais - bois<br>bas du cimetièrè |             | 6 x 800m récup<br>100m marche<br>100m trots |             |           | Footing 1h30 |
| 12km |          | Atelier relais - bois<br>bas du cimetièrè |             | 5 x 600m récup<br>100m marche<br>100m trots |             |           | Footing 1h   |

PLAN D'ENTRAINEMENT Trail de Miallet

11 septembre 2022



**Semaine 10** du 29/08 au 04/09

|      | <i>Lundi 29</i> | <i>Mardi 30</i>       | <i>Mercredi 31</i> | <i>Jeudi 01</i>   | <i>Vendredi 02</i> | <i>Samedi 03</i> | <i>Dimanche 04</i> |
|------|-----------------|-----------------------|--------------------|---|--------------------|------------------|--------------------|
| 30km |                 | 12 x 1mn récup<br>1mn |                    | Boucles château<br>des Izards<br>5 boucles récup 2<br>à 3mn |                    | Sortie vélo      | Footing 1h30       |
| 12km |                 | 12 x 30s récup 30s    |                    | Boucles château<br>des Izards<br>5 boucles récup 2<br>à 3mn |                    | Sortie vélo      | Footing 1h30       |

**Semaine 11** du 05/09 au 11/09

|      | <i>Lundi 05</i> | <i>Mardi 06</i>         | <i>Mercredi 07</i> | <i>Jeudi 08</i> | <i>Vendredi 09</i> | <i>Samedi 10</i> | <i>Dimanche 11</i> |
|------|-----------------|-------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 30km |                 | 12 x 200m récup<br>100m | 45 mn + 5x<br>100m |                 |                    |                  | <b>COMPETITION</b> |
| 12km |                 | 8 x 200m récup<br>100m  |                    | 45 mn + 5x 100m |                    |                  | <b>COMPETITION</b> |

# PLAN D'ENTRAINEMENT Trail de Miallet

11 septembre 2022

## Détail des séances

**Echauffement** : 60% - 70% de la VMA - Préparation Musculaire **25 à 30mn**

**Corps de Séance**

**Retour au Calme** **10 à 15 mn**