

# Plan entraînement trail printemps 2018

Lieu RDV

Phase de travail spécifique

Semaine 2

mar 24 avr	Fartlek vallonné 12 x 2' r=1'	Bois Lille
jeu 26 avr	Côtes 2x10' R=3'	Eglise Ennetières
sam 28 avr	EF 45'/1h00	
dim 29 avr	SL de 1h30 terrain vallonné	

Semaine 3

mar 01 mai	Fartlek vallonné 6x3' avec R=1'	Parc Pérenchies
jeu 03 mai	Côtes/Squats 2x10' R=3'	Stade
sam 05 mai	EF 45'/1h00	
dim 06 mai	SL de 1h40 terrain vallonné	

Semaine 4

mar 08 mai	Fartlek vallonné 5x4' avec R=1'	Stade
jeu 10 mai	Escaliers/Squats 5x4' r=2'	Stade
sam 12 mai	EF 45'/1h00	
dim 13 mai	SL de 1h50 terrain vallonné	

Semaine 5

mar 15 mai	Fartlek 3' - 4' - 5' - 4' - 3' avec r=1' et 2' après les 5'	Parc Pérenchies
jeu 17 mai	M/D 2 x 5 x parcours en "triangle" avec R=3'	Eglise Ennetières
sam 19 mai	EF 45'/1h00	
dim 20 mai	SL de 1h30 terrain vallonné	

Semaine 6

mar 22 mai	VMA 2x8x30"-30"à 100% VMA avec R=3'	Stade
jeu 24 mai	EF 1h00	Bois Lille
sam 26 mai	<b>Trail des pyramides noires (22 ou 35km)</b>	
dim 27 mai	Repos	

Semaine 7

mar 29 mai	EF 45' + Pot	Stade
jeu 31 mai	M/D 2 x 6 x parcours en "triangle" avec R=3'	Eglise Ennetières
sam 02 juin	EF 45'/1h00	
dim 03 juin	SL de 1h20 terrain vallonné	

Semaine 8

mar 05 juin	VMA 2x8x30"-30"à 100% VMA avec R=3'	Stade
jeu 07 juin	EF 1h00	Stade
sam 09 juin		
dim 10 juin	<b>Coteaux de l'AA (15 ou 32km)</b>	

Semaine 9

mar 12 juin	EF 45' + Pot	Stade
jeu 14 juin	EF 1h00	Bois
sam 16 juin		
dim 17 juin	EF 1h00	