

Plan Général Trail Novembre 2025

Entraîneurs : Jean-Pierre / Dominique

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
03 au 09 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	Parc / Piste 4 x 400 r'1'1/4 x 300 r=100 m 4 x 200 r=30'' 90% 100%	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	Parc / Piste Footings 30' + 4 x 600 à 70% r=1' active	REPOS	LES BOIS LAVAU Sortie 1h15 avec 3 x 8' plus soutenue (70 % VMA) R=2'	Sortie Vélo 2h00 ou Sortie Nature 1h30 parcours vallonné
Séance/volume		VMA mixte		footings		Endurance Active	Endur. Fondamentale
10 au 16 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	Cross du Courrier de l'Ouest OU Footings 1h15 avec 5 x 3' all. soutenue (sur parcours vallonné si possible)	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	LE SACRE-COEUR Séance côtes 4 (4 x 20'') r=desc R=3' +5 (les Bourgniers) avec variations 1/3	La Folle ChoNoc 4ème édition	RIBOU (Stand de Tirs) 3 séries de 2(3'30/30'') 3'30'' al. soutenue 30'' al. Seuil R=2'30 + 8X(Renf.Mu/côte 30'')	Sortie Vélo 2h30 ou Sortie Nature 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		Compétition OU Endurance Active		Côtes 5'20''		Endurance Active 34'	Endur. Fondamentale
17 au 23 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	Parc / Piste 2 (30''/30'' 1'/30'' 1'30/45'' 1'45/1') r'60% actif R' 3' + 4 x 100 m r' 100 m	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	PARC DE MOINE 2 séries de 2 (4'/1') 4' al. soutenue / 1' seuil R=3' 30' Circuit avec marches	REPOS	EVRUNES Séance côtes/descentes 1(6 X 45'') + 1(6X55'') r=desc/côte 2 (Le Querry 20') R=4'	Cross de la Chanterrie Sortie Vélo 2h30 ou Sortie Nature 1h45
Séance/volume		VMA intensive		Allure renfo 50'		Endurance Active 49'	Compét/Endur.Fondtale
24 au 30 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	Parc / Piste 2X (150/200/250/300/250/200/1 50) 100% 90% (400 m) r=30''/100 m/1'	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	Stade P.P.G. 3(circuits x 15')	REPOS	CHAMP DE BATAILLE 2 séries côtes 6(1') 1' al. Seuil r= desc. R=3' + 2(circuit 15')	Sortie Vélo 2h30 ou Sortie Nature 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		VMA mixte 3000 m		Renfo. Musculaire		Endurance Active	Endur.Fondamentale
01 au 07 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Gainage/Pliométrie Etirements Piscine	Parc / Piste 2(1'30''/2'00''/2'30''/2'30'' /2'00''/1'30'') V.M.A. = 95% r = 45'' R = 3'	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	LE MAIL / THEATRE 2(circuits x 20') Renfo /côte-descente et variations d'allures (allure soutenue) R=4'	REPOS	LE MONT DES ALOUETTES 2 (circuit La Maha) 2(3 côtes + 3 descentes) Lent Vite Seuil 1/3	TOUR DE CHOLET ou sortie Vélo 2h30
Séance/volume		VMA extensive		Allure Renfo		Endurance Active	Endur.Fondamentale

Avant chaque séance : Nécessaire de bien échauffer l'ensemble du corps : Train porteur, ceinture pelvienne et scapulaire, diaphragme...) 15' à 20' de footings + gammes (talons fesses, levé de genoux, rotation des bras, chevilles etc.)

Savoir : Une séance peut-être revue et adaptée à la forme physique et au niveau de l'athlète, et également aux conditions météo et environnementales.

Lampe frontale : Très conseillée à l'extérieur du stade en période automnale et hivernale.