

Plan Général Trail Janvier 2026

Entraîneurs : Jean-Pierre / Dominique

| Semaine | Lundi | MARDI | Mercredi | JEUDI | Vendredi | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|---|--|---|----------|--|---|
| 29 au 31 01 au 04 Régénération Assimilation | Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine | Séance Libre et Cool | REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo | | REPOS | LES NOUVEAUX Sortie sage et tranquille Footing | Sortie Vélo 2h00 ou sortie Rando course 45' parcours vallonné |
| Séance/volume | | VMA | | Endurance intensive | | | Endur. Fondamentale |
| 05 au 11 Dévelop. Général | Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine | STADE 2 X 5 (80m/100m/120m) à 100/105% VMA r=active prochain plot départ R=3' | REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo | STADE P.P.S. PLIOMETRIE PROPRIOCEPTION | REPOS | STADE Séance impro avec renfo. musculaire/cardio | Sortie Vélo 2h00 ou sortie Rando course 1h30 parcours vallonné |
| Séance/volume | | VMA intensive 3000 m | | Renfo | | | Endur. Fondamentale |
| 12 au 18 Dévelop. Général | Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine | PARC DE MOINE 7 X 200m r=larg R=2' + 4 X circuit 800 m | REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo | LE SACRE-COEUR Séance côtes 4X(6 x 20'') Arro. Surcouf Vite r=desc R=2' 5 (les Bourgniers) 1/3 V | REPOS | CHAMP DE BATAILLE 2 séries côtes 6(1') 1' al. Seuil r= desc. R=3' + 2(circuit 20') | Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné |
| Séance/volume | | VMA 4600 m | | Allure/Endurance 60' | | Endurance Active 52' | Endur.Fondamentale |
| 19 au 25 Dévelop. Général | Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine | STADE 2(800/600/400/600/800) 800/600 = 85% 400 = 95% r = 45'' R = 3' | REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo | PARC DE MOINE 3 (1'/4'/1') 4' al. soutenue / 1' seuil R=3' + 30' Circuit + marches | REPOS | RIBOU (Barrage) 2 séries 20' circuit du 8 R=3' 2X8' Renf.Mu/explosif R=3' | Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 ou Foulées du Mingot |
| Séance/volume | | VMA 6400 m | | Endurance | | Endurance Active 56' | Endur.Fondamentale |
| 26 au 31 01 au ... Dévelop. Général | Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine | PARC DE MOINE 6 (300) au Parc 100% VMA + 6 x 400m sur piste (75%) r=100m active | REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo | LE MAIL / THEATRE Circuit 25' variations d'allures + 2X10' Renfo / côte-descente R=3' | REPOS | MORTAGNE/SEVRE Séance M/D 3 X (5x1'30'') montée ou descente rapide R=3' 25' parcours sportif | Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné |
| Séance/volume | | VMA 4200 m | | Allure Endurance | | Endurance Active 47'30" | Endur.Fondamentale |

Avant chaque séance : Nécessaire de bien échauffer le corps (Train porteur, la ceinture pelvienne et la scapulaire, diaphragme...) 15' à 20' de footing + gammes (talons fesses, levé de genoux, rotation des bras, chevilles etc.). **Lampe frontale :** Très conseillée à l'extérieur du stade.

Savoir : Une séance peut-être revue et adaptée selon la forme physique de l'athlète et, également aux conditions météorologiques et environnementales.