

Programme d'entraînement sur 9 semaines (3 novembre 2024 au 2 janvier 2025)

Semaine	Jour	Date	Programme	Lieu
44	Dimanche	03/11/24	Trail à Cuisiat (12 kms, D+ 500m)	14h30 Place de l'Église -
45	Mardi	05/11/24	20 mn de footing - 2 séries de 10 x 20"/20" avec 1 mn de récupération entre les séries	Local VM à 18h30
	Jeudi	07/11/24	Endurance – Fartlek en montée et descente	Local VM à 18h30
	Samedi	09/11/24	Trail à Bolozon Village (14 kms, D+ 600m)	9h Place de l'Église
46	Mardi	12/11/24	20 mn de footing – Accélération en binôme	Local VM à 18h30
	Jeudi	14/11/24	20 mn de footing – 5 x 800 m – Récupération 1 mn	Local VM à 18h30
47	Mardi	19/11/24	20 mn de footing – 2 séries de 7 x 45"/45" avec 2 mn de récupération entre les séries	Local VM à 18h30
	Jeudi	21/11/24	20 mn de footing – 3 séries de 5 diagonales du terrain de rugby, récup sur la largeur – Entre les séries, récup sur 1 longueur et 1 largeur de terrain	Local VM à 18h30
	Samedi	23/11/24	Trail à Treffort (13 kms, D+ 600 m)	9h Parking de l'Ecole
48	Mardi	26/11/24	20 mn de footing – 3 x 1500m – Récupération 2mn	Local VM à 18h30
	Jeudi	28/11/24	20 mn de footing – Fractionné en côte 2 x 4 – Récupération dans la descente	Local VM à 18h30
	Samedi	30/11/24	Trail à Romanèche (10 kms, D+ 400 m)	9h Parking du Belvédère
49	Mardi	03/12/24	Endurance – Fartlek	Local VM à 18h30
	Jeudi	05/12/24	20 mn de footing - 2 séries de 6 x 1mn / 45" avec 2 mn de récupération entre les séries	Local VM à 18h30
	Dimanche	08/12/24	Trail à Roissiat (12 kms, D+ 500m)	9h Parking au centre du village
50	Mardi	10/12/24	20 mn de footing – 3 x 2000m – Récupération 2 mn	Local VM à 18h30
	Jeudi	12/12/24	Endurance	18h30 Parking de la petite halle du Champ de Foire à Bourg en Bresse
	Samedi	14/12/24	Trail à Meillonnas (14 kms environ)	9h Parking du Château
51	Mardi	17/12/24	20 mn de footing – Pyramide : 30" (récup 15") ; 1 mn (récup 30") ; 1mn 30 (récup 45") ; 2mn (récup 1mn) ; 1mn30 (récup 45") ; 1 mn (récup 30") ; 30" (récup 15")	Local VM à 18h30
	Jeudi	19/12/24	20 mn de footing – Relais en équipe	Local VM à 18h30
52	Mardi	24/12/24	Pas d'entraînement	
	Jeudi	26/12/24	Endurance	Local VM à 18h30
1	Mardi	31/12/24	Pas d'entraînement	
	Jeudi	02/01/25	Endurance	Local VM à 18h30