



Planning d'entraînement

septembre 2024



Semaine 02/08 au 08/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à faible % - Objectif : Développer son cardio	Type de séance : Le 30/30 - Objectif : Développer sa VMA
5x30"+5x45"+5x20" en côtes (pente entre 3 et 5%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 3' entre les séries	2 séries de 10x 30" à allure 7 Repos 30" au petit trot ! Récup 3' entre les séries (total séance 23')

Semaine 09/09 au 15/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort	Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA
3x 10' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 39')	12x 1' allure 6 Repos 45" au petit trot ! (total séance 21')

Semaine 16/09 au 22/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : VMA variée - Objectif : Travailler VMA	Type de séance : Les côtes courtes à faible % - Objectif : Développer son cardio
1',2',3',4',5',4',3',2',1' allure 4 Repos 1' après les 1' et 1/2 temps course pour le reste (total séance 35')	2 séries de 8x40" en côtes (pente entre 3 et 5%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 4' entre les séries (total 20' environ)

Semaine 23/09 au 29/09

Mardi	Jeudi
Type de séance : VMA moyen - Objectif : Travailler VMA	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
8x 2' allure 4 Repos 1' au petit trot ! (total séance 25')	4x 6' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 32')