



Planning d'entraînement janvier 2026



Semaine 05/01 au 11/01

Mardi	jeudi
Type de séance : Le 30/30 - Objectif : Développer sa VMA	Type de séance : VMA courte - Objectif : Travailler VMA
15x 45" allure 7 Repos 30" au petit trot ! (total séance 19')	8x 2' allure 4 Repos 1' au petit trot ! (total séance 25')

Semaine 12/01 au 18/01

Mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à faible % - Objectif : Développer son cardio	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
5x30"+5x45"+5x20" en côtes (pente entre 3 et 5%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 3' entre les séries	4x 6' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 32')

Semaine 19/01 au 25/01

Mardi	jeudi
Type de séance : VMA longue - Objectif : Développer sa VMA	Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA
5x 3' allure 6 Repos 2' au petit trot ! (total séance 25')	2 séries 8x 45" allure 7 (récup entre séries 3') Repos 30" au petit trot ! (total séance 23')

Semaine 26/01 au 01/02

Mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à fort % - Objectif : Développer sa puissance	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
2 séries de 5x40" en côtes (pente entre 6 et 10%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 4' entre les séries (total 20' environ)	3x 10' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 39')