



# Planning d'entraînement janvier 2026



Semaine 05/01 au 11/01	
Mardi	jeudi
Type de séance : <b>Le 30/30</b> - Objectif : <b>Développer sa VMA</b>	Type de séance : <b>VMA courte</b> - Objectif : <b>Travailler VMA</b>
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 : <b>Les côtes courtes à faible %</b> - Objectif : <b>Développer son cardio</b>	Type de séance : <b>Seuil</b> - Objectif : <b>Etre plus résistant à l'effort</b>
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 : <b>VMA longue</b> - Objectif : <b>Développer sa VMA</b>	Type de séance : <b>VMA courte</b> - Objectif : <b>Développer sa VMA</b>
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 : <b>Les côtes courtes à fort %</b> - Objectif : <b>Développer sa puissance</b>	Type de séance : <b>Seuil</b> - Objectif : <b>Etre plus résistant à l'effort</b>
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')