



Planning d'entraînement février 2026



Semaine 02/02 au 08/02	
mardi	jeudi
Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
2 séries 8x 45" allure 7 (récup entre séries 3') Repos 30" au petit trot ! (total séance 23')	4x 6' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 32')

Semaine 09/02 au 15/02	
mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à faible % - Objectif : Développer son cardio	Type de séance : VMA variée - Objectif : Travailler VMA
5x30"+5x45"+5x20" en côtes (pente entre 3 et 5%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 3' entre les séries	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')

Semaine 16/02 au 22/05	
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')	12x 1' allure 6 Repos 45" au petit trot ! (total séance 21')

Semaine 23/02 au 01/03	
mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à fort % - Objectif : Développer sa puissance	Type de séance : Le 30/30 - Objectif : Garder le rythme avant course!!
2 séries 10': 40" à 60" de chaise, 40" en côtes (pente entre 6 et 10%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 3' entre les séries (total 23')	2 séries de 10x 30" à allure 7 Repos 30" au petit trot ! Récup 3' entre les séries