



Planning d'entraînement avril 2026



Semaine 06/04 au 12/04	
mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à fort % - Objectif : Développer sa puissance	Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA
2 séries 15': circuit sur la coulée du vallon Barbé Côte à bon rythme / descentes dans l'herbe et escaliers Récup 3' entre les séries (total 33')	2 séries de 10x 30" à allure 7 Repos 30" au petit trot ! Récup 3' entre les séries

Semaine 13/03 au 19/03	
mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à faible % - Objectif : Développer son cardio	Type de séance : VMA courte - 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	5x 3' allure 6 Repos 2' au petit trot ! (total séance 25')

Semaine 20/03 au 26/03	
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 15': 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 33')	12x 1' allure 6 Repos 45" au petit trot ! (total séance 21')

Semaine 27/03 au 03/04	
mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes à fort % - Objectif : Travailler les excentriques	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
2 séries 10' en côtes : Travail en descendant (pente entre 6 et 10%) Repos en montant au petit trot ! Récup 3' entre les séries	4x 6' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 32')