



Planning d'entraînement mai 2026



Semaine 04/05 au 10/05	
mardi	jeudi

Semaine 11/05 au 17/05	
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 15': 40" à 60" de chaise, 40" à 60" en côtes (pente entre 6 et 10%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 3' entre les séries (total 33')	3x 10' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 39')

Semaine 18/05 au 24/05		
mardi		jeudi
Type de séance au choix		Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA
30/30	Les côtes	
2 séries de 10x 30" à allure 7 Repos 30" au petit trot ! Récup 3' entre les séries (total séance 23')	2 séries 15' en côtes : Travail en descendant Repos en montant au petit trot ! Récup 3' entre les séries	5x 3' allure 6 Repos 2' au petit trot ! (total séance 25')

Semaine 25/05 au 31/05		
mardi		jeudi
Type de séance au choix: les côtes		Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
2 séries de 5x40" en côtes Repos en descendant au petit trot ! Récup 4' entre les séries (total 20' environ)	2 séries 15': 40" à 60" de chaise, 40" à 60" en côtes (pente entre 6 et 10%) Repos en descendant au petit trot ! Récup 3' entre les séries (total 33')	4x 6' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 32')