



Planning d'entraînement juin 2026



Semaine 01/06 au 07/06	
mardi	jeudi

Semaine 08/06 au 14/06	
mardi	jeudi
	Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA
	12x 1' allure 6 Repos 45" au petit trot ! (total séance 21')

Semaine 15/06 au 21/06	
mardi	jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à fort % - Objectif : Développer sa puissance	Type de séance : VMA longue - Objectif : Développer sa VMA
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')	5x 3' allure 6 Repos 2' au petit trot ! (total séance 25')

Semaine 22/06 au 28/06		
mardi		jeudi
Type de séance au choix		Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
30/30	Les côtes	3x 10' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 39')
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	