



Planning d'entraînement septembre 2026



Semaine 31/08 au 06/09	
Mardi	Jeudi
Type de séance : Les côtes courtes à faible % - Objectif : Développer son cardio	Type de séance : Le 30/30 - 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	12x 1' allure 6 Repos 45" au petit trot ! (total séance 21')

Semaine 07/09 au 13/09	
Mardi	Jeudi
Type de séance : VMA courte - Objectif : Développer sa VMA	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
2 séries de 10x 30" à allure 7 Repos 30" au petit trot ! Récup 3' entre les séries (total séance 23')	4x 6' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 32')

Semaine 14/09 au 20/09	
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 21/09 au 27/09	
Mardi	Jeudi
Type de séance : VMA moyen - Objectif : Travailler VMA	Type de séance : Seuil - Objectif : Etre plus résistant à l'effort
8x 2' allure 4 Repos 1' au petit trot ! (total séance 25')	3x 10' allure 4 Repos 3' au petit trot ! (total séance 39')