



Planning Entraînements JGT

Période Janvier/Mars 2019

Jeudi 10 janvier	<p>Footing 1h avec 3 x (1'/1'+1'30"/1'+2'/1'+1'30"/1'+1'/1') + récup</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p>
Jeudi 17 janvier	<p>Footing 25' + galette des rois (local JGR)</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p> <p>Dimanche 20 : Trail Blanc Val d'Allos (25km/D+1000m)</p>
Jeudi 24 janvier	<p>Footing 25' + 2 séries de 6 x (300 m/r50"-1') (100 % VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p> <p>Dimanche 27 : Trail de la galinette (26km/D+1200m - 46km/D+2200m)</p>
Jeudi 31 janvier	<p>Footing 1h avec 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p>
Jeudi 07 février	<p>Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2x7) + Récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p>
Jeudi 14 février	<p>Footing 25' + 2 séries de 5 x (400 m/1'-1'15") (100 % VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p> <p>Dimanche 17 : Ubaye Snow Trail (22km/D+1000m)</p>
Jeudi 21 février	<p>Footing 25' + Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p> <p>Dimanche 24 : Trail de Coudon (30km/D+1500m - 15km/D+700m) individuel ou par équipe de 2</p>
Jeudi 28 février	<p>Footing 25' + 2 séries de 5 x (400 m/1'-1'15") (100 % VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p> <p>Dimanche 03 : Trail de la Sainte Baume (44km/D+2700m - 25km/D+1500m)</p>
Jeudi 07 mars	<p>Footing 25' + côtes de l'église dans le village + Récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p>
Jeudi 14 mars	<p>Footing 25' + 4 x 1000 m (90 à 95% VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p>
Jeudi 21 mars	<p>Footing 25' + 2 séries de 5 x (500 m/1'30"-1'45") (100 % VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p>
Jeudi 28 mars	<p>Footing 25' + 4 x 2000 m (90 à 95% VMA) + récup 10'</p> <p style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></p> <p>Dimanche 31 mars : Trail de Cuers (26km/D+1400m)</p>

Les séances du Jeudi peuvent être complétées suivant les objectifs et le temps libre de chacun par une ou deux séances de footing de 45 mn à 1 h dans la semaine et d'une sortie longue de 2h et/ou d'une sortie vtt de 3h le WE.

Rappel : Attention à ne pas augmenter le volume d'entraînement trop vite (maxi. 1 séance /semaine)