



Planning Entraînements JGT

Période Avril/Juin 2019

Jeudi 04 avril	Footing 25' + 3 x 2000 m (90 à 95% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> Dimanche 7 : Trail de la sainte victoire (60km/D+3000m - 38km/D+1400m)
Jeudi 11 avril	Footing 25' + côtes de l'église dans le village + Récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> Dimanche 15 : Trail des balcons d'azur (79km/D+3500m - 47km/D+2200m -25km/D+1000m)
Jeudi 18 avril	Footing 25' + 2 séries de 5 x (500 m/r1'30") (100 % VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> Dimanche 21 : Trail de Signes (45km/D+2300m - 30km/D+1550m)
Jeudi 25 avril	Footing 1h/1h15' (montée vallon de reynaud) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 02 mai	Footing 1h/1h15' (montée de la tanlire) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> Dimanche 05 : Trail la Perce-Roche (42km/D+2400m - 25km/D+1600m)
Jeudi 09 mai	Footing 1h15' (chrono directissime) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> Dimanche 12 : Trail de Mimet (45km/D+2800m - 27km/D+1500m)
Jeudi 16 mai	Footing 1h15' (montée face sud) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> Dimanche 19 : Trail du Grand Luberon (44km/D+2300m - 26km/D+1300m)
Jeudi 23 mai	Footing 1h15'/1h30' (montée barre st charles) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 30 mai	Footing 1h15' (séance de fartlek vallon logis d'anne) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> Samedi 01 / Dimanche 02 : THP (80-44-25 / 15-6) Dimanche 02 : Trail des Maures (24km/D+1500m - 14km/D+800m)
Jeudi 06 juin	Footing 1h15' (montée concors) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking dela consolation</i></div>
Jeudi 13 juin	Footing 1h15'/1h30' (montée trou de souris) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> Samedi 15 : Trail Vaucluse RUNLeBeaucet (25km/D+1200m)
Jeudi 20 juin	Footing 1h15' (montée par la coupe de bois) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> Dimanche 23 : Var Verdon Canyon Challenge (60km/D+4000m - 30km/D+1700m)
Jeudi 27 juin	Pique-Nique (lieu à définir) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking à définir</i></div>

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)