



## Planning Entraînements JGT

### Période Septembre/décembre 2020

Jeudi 10 septembre	Footing de reprise de 1h/1h15'. (Reprise sur le plateau de Bèdes) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 17 septembre	Footing de 1h/1h15' (reco TdJ vers les Ubacs) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du taulisson</i></div>
Jeudi 24 septembre	Footing de 1h/1h15' (reco TdJ vers Baragne. Avec <b>frontale</b> ) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du taulisson</i></div>
Jeudi 01 octobre	Footing de 1h15/1h30' (reco TdJ vers chapelle. Avec frontale) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de trempasse</i></div>
Jeudi 08 octobre	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <b>Dimanche 11 : Trail de Jouques (31km/D+1550m - 17km/D+615m - 11km/D+270m)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 15 octobre	Footing 1h avec 5 x 30''/30'' – 4x45''/45'' – 3x1'/1' + récup sur le retour <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 22 octobre	Footing 25' + 10 x 300 m ( 100 % VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 29 octobre	Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 05 novembre	Footing 25' + côtes de l'église dans le village + Récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 12 novembre	Footing 25' + 3 x 1000 m (90 à 95% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 19 novembre	Footing 25' + fartlek en colline + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 26 novembre	Footing 1h avec 5 x 30''/30'' – 4x45''/45'' – 3x1'/1' + récup sur le retour <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 03 Décembre	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m ( 90% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 10 décembre	Footing 25' + 10 x 500 m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 17 décembre	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>

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/route de 2/3h le WE.

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