



Planning Entraînements JGT

Période Janvier-Mars 2022

Jeudi 06 janvier	Footing 1h avec 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 13 janvier	Footing 25' + 10 x (300 m/r45"-55") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 20 janvier	Footing 25' + 2 x 7 côtes de l'église dans le village + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 27 janvier	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 03 février	Footing 25' + 8 x (500 m/r1'30"-1'45") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 10 février	Footing 25' + 4 x (1000 m/r2'- 2'30") (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 17 février	Footing 25' + 10 x (400 m/r1'15") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 24 février	Footing 25' + 2 x (7/8) côtes de l'église dans le village + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 03 mars	Footing 25'+ Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 10 mars	Footing 25' + 10 x (500 m/r1'30"-1'45") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 17 mars	Footing 1h15'/30' (montée concors O) <i>RdV 19h Parking de la consolation</i>
Jeudi 24 mars	Footing 25' + 4 x (2000 m/r4' - 5') (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 31 mars	Footing 25' + 2 x 8 côtes de l'église dans le village + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>

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)