



## Planning Entraînements JGT

### Période Septembre - Décembre 2022

Jeudi 01 septembre	Footing de reprise <i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 08 septembre	Footing de 1h/1h15' <i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 15 septembre	Footing de 1h/1h15' <i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 22 septembre	Footing de reprise de 1h/1h15' (reco TdJ vers les Ubacs. <b>Avec frontale</b> ) <i>RdV 19h Parking du Taulisson</i>
Jeudi 29 septembre	Footing de reprise de 1h15/1h30' (reco TdJ vers chapelle. Avec frontale) <i>RdV 19h Parking de Trempasse</i>
Jeudi 06 octobre	Footing 1h avec 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour <b>Dimanche 09 : Trail de Jouques (48km - 23km - 15km)</b> <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 13 octobre	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 20 octobre	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 27 octobre (Toussaint)	Footing 25' + 10 x 300 m ( 100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 03 novembre (Toussaint)	Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 10 novembre	Footing 25' + 3 x 1000 m (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 17 novembre	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m ( 90% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 24 novembre	Footing 25' + 10 x 500 m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 01 décembre	Footing 25'+ Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 08 décembre	Footing 25' + 3 x 2000 m (90 à 95 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 15 décembre	Footing de fin d'année <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)