



Planning Entraînements JGT

Période Avril - Juin 2023 :

Jeudi 06 avril	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 8) + Récup 10'	
		<i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 8 : Trail Vaucluse RunLagnes (24km/D+1350m)</i>	
Jeudi 13 avril	Footing 25' + Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10'	
		<i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 20 avril	Footing 1h15' (vallon de saunaresse)	<i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 27 avril	Footing 1h15' (vallon du logis d'anne)	<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 04 mai	Footing 1h15' (montée vautubière par face sud / descente trou de souris)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
	<i>Dimanche 7 : Trail de Mimet (27km/D+1500m - 45km/D+2800m)</i>	
Jeudi 11 mai	Footing 1h15' (montée vautubière par vallon du Bayle / descente face sud)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
	<i>Dimanche 14 : Trail du Grand Luberon (25km/D+1290m - 55km/D+2320m)</i>	
Jeudi 18 mai	Footing 1h30' (montée concors pour la pleine lune ;)	<i>RdV 19h Parking de la consolation</i>
	<i>Dimanche 20 : Trail de Haute Provence (30km/D+1500m - 50km/D+2400m)</i>	
Jeudi 25 mai	Footing 1h (montée vaubièrre par directissime / descente par la piste)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
	<i>Dimanche 28 : Trail de la Font de Mai (24km/D+1400m)</i>	
Jeudi 01 juin	Footing 1h15'/1h30' (montée vautubière pr chemin de la grande séouve / descente face sud)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 08 juin	Footing 1h15'/1h30' (montée vautubière par barres St Charle / descente vallon du Bayle)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
	<i>Samedi 10 : Var Verdon Trail Canyon (30km/D+1700m - 60km/D+4000m)</i>	
	<i>Dimanche 11 : Trails des Millefontes Mercantour (25km/D+1880m - 42km/D+3050m)</i>	
Jeudi 15 juin	Footing 1h30'/1h45' (montée vautubière coté langouste / descente par la boulangère)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 22 juin	Footing 1h/1h15' (montée par vallon de Reynaud / descente par vallon entre Bayle et Séouve)	
		<i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
	<i>Dimanche 25 : Trail du Col du Noyer (23km/D+1330m - 43km/D+2400m)</i>	
Jeudi 29 juin	Footing + pique nique (lieu à définir)	
		<i>RdV 19h A définir</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)