



Planning Entraînements JGT

Période Septembre - Décembre 2023

| | |
|----------------------------------|---|
| Jeudi 07 septembre | Footing de reprise <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> |
| Jeudi 14 septembre | Footing de 1h/1h15' (vautubière) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> |
| Jeudi 21 septembre | Footing de 1h/1h15' (vautubière) Dimanche 24 : Trail de l'Escalo (30km - 20km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div> |
| Jeudi 28 septembre | Footing de reprise de 1h/1h15' (reco Tdl vers les Ubacs. Avec frontale) Dimanche 01 : Trail de Gap (47km - 28km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du Taulisson</i></div> |
| Jeudi 05 octobre | Footing 1h vers Saint Antonin (départ du Trail) Dimanche 09 : Trail de Jouques (48km - 23km - 15km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 14 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 19 octobre | Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 26 octobre (Toussaint) | Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7) + Récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 02 novembre (Toussaint) | Footing 25' + 10 x 300 m (100 % VMA) + récup 10' Samedi 04 : Trail nocturne de Roquefort (27km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 09 novembre | Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' Dimanche 12 : Trail de Pichauris (80km - 35km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 16 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 23 novembre | Footing 25' + 1000m/2000m/1000m (90% VMA) + récup 10' Samedi 25 : Trail de Haute Provence à Lure (40km - 20km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 30 Novembre | Footing 25' + 10 x 500 m (100% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 08 décembre | Footing 25' + Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div> |
| Jeudi 14 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> |
| Jeudi 21 décembre | Footing de fin d'année <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 de 3h le WE.
 Rappel : Attention à ne pas augmenter le volume d'entraînement trop vite (maxi. 1 séance /semaine)