



Planning Entraînements JGT

Période Septembre - Décembre 2024

Jeudi 05 septembre	Footing de reprise <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 12 septembre	Footing de 1h/1h15' (vautubière) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 19 septembre	Footing de 1h/1h15' (vautubière) Avec frontale Dimanche 22 : Roc'n trail verdon (32km - 22km - 9km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 26 septembre	Footing de reprise de 1h/1h15' (reco TdJ vers les Ubacs) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du Taulisson</i></div>
Jeudi 03 octobre	Footing 1h vers Saint Antonin (départ du Trail) Dimanche 06 : Trail Gapen'cimes (48km - 23km - 15km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 10 octobre	Footing 1h avec 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour Dimanche 13 : Trail de Jouques (48km - 23km - 15km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 17 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 24 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 31 octobre (Toussaint)	Footing 25' + 10 x 300 m (100 % VMA) + récup 10' Samedi 02 : Trail nocturne de Roquefort (27km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 07 novembre	Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' Dimanche 10 : Trail de Pichauris (80km - 40km - 21km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 14 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 21 novembre	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m (90% VMA) + récup 10' Samedi 23 : Trail de Haute Provence à Lure (40km - 20km) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 28 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 05 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 12 décembre	Footing 25' + 3 x 2000 m (90 à 95 % VMA) ou côtes + récup 10' <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 19 décembre	Footing dinatoire 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)