



Planning Entraînements JGT

Période Janvier - Mars 2025

Jeudi 09 janvier	Footing 1h ou/et 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 16 janvier	Footing 25' + 10 x (300 m/r45"-55") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i> Dimanche 19 : Serre Chevalier Snow Trail (20km/D+1000m - 10km/D+600m)
Jeudi 23 janvier	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i> Dimanche 26 : Trail de la galinette (27km/D+1350m - 44km/D+2500m)
Jeudi 30 janvier	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 06 février	Footing 25' + 4 x (1000 m/r2'- 2'30") (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i> Dimanche 09 : Snow Trail du Queyras (23km/D+1000m)
Jeudi 13 février	Footing 1h30' (montée concours O) <i>RdV 19h Parking de la consolation</i> Dimanche 11 : Snow trail du Queyras (23km/D+1000m)
Jeudi 20 février	Footing 25' + 10 x (400 m/r1'15") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i> Dimanche 23 février : Trail de la Sainte Baume (25km/D+1400m - 45km/D+2700m)
Jeudi 27 février	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7/8) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 06 mars	Footing 25'+ Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 13 mars	Footing 25' + 10 x (500 m/r1'30"-1'45") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 20 mars	Footing 25' + 3/4 x (2000 m/r4' - 5') (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i> Dimanche 23 mars : Trail de Cuers (42km/D+2100m - 26km/D+1200m)
Jeudi 27 mars	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 8) + 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)