



## Planning Entraînements JGT

### Période Septembre - Décembre 2025

Jeudi 11 septembre	Footing de 1h/1h15' (vautubière) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 18 septembre	Footing de 1h/1h15' (vautubière) <b>Avec frontale</b> <b>Dimanche 21 : Roc'n trail verdon (40km - 22km)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking de Bèdes</i></div>
Jeudi 25 septembre	Footing de 1h/1h15' (reco TdJ vers les Ubacs ou Concors) <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h Parking du Taulisson</i></div>
Jeudi 02 octobre	Footing 1h vers Saint Antonin (départ du Trail) <b>Dimanche 05 : Trail Gapen'cimes (46km - 29km - 16km)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 09 octobre	Footing 1h avec 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour <b>Dimanche 12 : Trail de Jouques (50km - 27km - 15km)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 16 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 23 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 30 octobre (Toussaint)	Footing 25' + 10 x 300 m ( 100 % VMA) + récup 10' <b>Samedi 01 : Trail nocturne de Roquefort (28km)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 06 novembre	Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' <b>Dimanche 09 : Trail de Pichauris (85km - 44km - 21km)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 13 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 20 novembre	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m ( 90% VMA) + récup 10' <b>Samedi 02 : Trail de Haute Provence à Lure (40km - 25km)</b> <div style="text-align: right;"><i>RdV 19h stade de foot</i></div>
Jeudi 27 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 04 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 11 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 18 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 gravel ou vtt de 3h le WE.  
 Rappel : Attention à ne pas augmenter le volume d'entraînement trop vite (maxi. 1 séance /semaine)