



Planning Entraînements JGT

Période Janvier - Mars 2026

Jeudi 08 janvier	Remise en jambe 1h ou/et 5 x 30"/30" – 4x45"/45" – 3x1'/1' + récup sur le retour <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Samedi 09 janvier : Course d'Orientation de nuit à Jouques à 18h30 (au score - 1h de course)</i>
Jeudi 15 janvier	Footing 25' + 10 x (300 m/r45"-55") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 22 janvier	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 25 janvier : Course du pays d'Apt à Villars (18km/D+650m)</i>
Jeudi 29 janvier	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500mx2/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <i>Ou galette des rois ;)</i> <i>RdV 19h stade de</i>
	<i>Dimanche 01 Février : Trail de Fontaine de Vaucluse (14km/D+780m - 25km/D+1100m)</i>
Jeudi 05 février	Footing 25' + 10 x (400 m/r1'15") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 8 février : Snow Trail du Queyras à Ceillac (23km/D+1100m - 12km/D+500m)</i>
Jeudi 12 février	Footing 25' + 4 x (1000 m/r2' - 2'30") (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 19 février (vacances scolaires)	Footing 25' + Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 22 février : Trail de l'Escalo (11km/D+650m - 30km/D+1450m)</i>
Jeudi 26 février (vacances scolaires)	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7/8) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 01 mars : Trail de la Sainte Baume (26km/D+1700m - 55km/D+2700m)</i>
Jeudi 05 mars	Footing 25' + 10 x (500 m/r1'30"-1'45") (100 % VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 8 mars : Trail des Mineurs à Gréasque (27km/D+1040m)</i>
Jeudi 12 mars	Footing 25' + 3 x (2000 m/r4' - 5') (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 19 mars	Footing 1h30' (montée concors full moon) <i>RdV 19h Parking de la consolation</i>
	<i>Dimanche 22 mars : La gambade du Loubatas (10km/D+250m - 20km/D+600m)</i>
Jeudi 26 mars	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 8) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
	<i>Dimanche 29 mars : Trail de Cuers (26km/D+1350m - 42km/D+2250m)</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 gravel, vtt ou route de 2h/3h le WE.

Rappel : Attention à ne pas augmenter le volume d'entraînement trop vite (maxi. 1 séance /semaine)