



Planning Entraînements JGT

Période Septembre - Décembre 2026

Jeudi 10 septembre	Footing de 1h/1h15' (plateau de Bèdes ou vautubière) <i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 19 septembre	Footing de 1h/1h15' (vautubière) Avec frontale Dimanche 20 : Roc'n trail verdon (40km - 22km - 10km) <i>RdV 19h Parking de Bèdes</i>
Jeudi 24 septembre	Footing de 1h/1h15' (reco TdJ vers les Ubacs ou Concors) <i>RdV 19h Parking du Taulisson</i>
Jeudi 01 octobre	Footing 1h vers Saint Antonin (départ des Trail) Dimanche 04 : Trail des bagnards à Pierrevert (25km - 10km - 5km) <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 08 octobre	Footing 1h avec 5 x 30''/30'' – 4x45''/45'' – 3x1'/1' + récup sur le retour Dimanche 11: Trail de Jouques (80km - 29km - 15km) <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 15 octobre	Footing 25' + Pyramide 200m/300m/400m/500m/400m/300m/200m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 22 octobre (Toussaint)	Footing 25' + côtes de l'église dans le village (2 x 7) + Récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 29 octobre (Toussaint)	Footing 25' + 10 x 300 m (100 % VMA) + récup 10' Samedi 31 : Trail nocturne de Roquefort (28km) <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 05 novembre	Footing 25' + 8 x 400 m (100% VMA) + récup 10' Samedi 07 et Dimanche 08 : Trail de Pichauris (85km - 48km - 24km) <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 12 novembre	Footing 25' + 3 x 1000 m (90 à 95% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 19 novembre	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m (90% VMA) + récup 10' Samedi 20 et dimanche 22 : Trail de Haute Provence à Lure (70 km - 45km - 30km - 15km) <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 26 Novembre	Footing 25' + 10 x 500 m (100% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 03 décembre	Footing 25'+ Pyramide 500m/1000m/2000m/1000m/500m (90% VMA) + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 10 décembre	Footing 25'+ 3 x 2000 m (90 à 95 % VMA) ou côtes + récup 10' <i>RdV 19h stade de foot</i>
Jeudi 17 décembre	Footing dinatoire de fin d'année... <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 gravel ou vtt de 3h le WE.
 Rappel : Attention à ne pas augmenter le volume d'entraînement trop vite (maxi. 1 séance /semaine)