




Programme Général 4ème trimestre 2020

		MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Sem	1 du 24/08 au 30/08	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance active ou piscine ou repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance active ou Vélo ou Repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes
	Groupe 1	1h VMA 65-70 %	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	1h VMA 65-70 %	45' à 1h VMA 70-75 % ou Vélo 1h30 à 2h ou Repos	12 km ou 17 km VMA 65-70 %
	Groupe 2					
	Groupe 3					
Sem	2 du 31/08 au 06/09	VMA intensive - Les Rosiers	Endurance active ou piscine ou repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance active ou Vélo ou Repos	Endurance fondamentale - Parcours "les 4 lacs"
	Groupe 1	2 séries de 10 x (30" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) r entre les séries : 1'30 (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	1h VMA 65-70 %	45' à 1h VMA 70-75 % ou Vélo 1h30 à 2h ou Repos	1h20 - 1h30 VMA 65-70 % (accélérations aux bords des lacs pour ceux qui le souhaitent)
	Groupe 2					
	Groupe 3					
Sem	3 du 07/09 au 13/09	VMA intensive - Les Rosiers	Endurance active ou piscine ou repos	Fractionné	Endurance active ou Vélo ou Repos	Côtes et Fractionné - Côtes Laurent Fignon et du cimetière
	Groupe 1	8 x (30" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) + 6 x (45" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) + 4 x (1' (VMA 100 %) - 1' (VMA 60 %)) r entre les séries : 1'30 (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	3 x 10' VS 21 km r = 2' (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Vélo 1h30 à 2h ou Repos	5 côtes des 500m r = descente + 1,5 km (liaison en bas des 2 côtes) VS 21 km + 3 côtes du cimetière r = descente
	Groupe 2					4 côtes des 500m r = descente + 1,5 km (liaison en bas des 2 côtes) VS 21 km + 2 côtes du cimetière r = descente
	Groupe 3			2 x 10' VS 21 km r = 2' (VMA 60 %)		3 côtes des 500m r = descente + 1,5 km (liaison en bas des 2 côtes) VS 21 km + 2 côtes du cimetière r = descente
Sem	4 du 14/09 au 20/09	VMA intensive - Les Rosiers	Endurance active ou piscine ou repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Fractionné
	Groupe 1	4 x (45" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) + 3 x (1'30 (VMA 98 %) - 1'15 (VMA 60 %)) + 2 x (2' (VMA 95 %) - 1'30" (VMA 60 %))	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	1h VMA 65-70 %	1h à 1h15 VMA 65-70 % sur un parcours vallonné ou Vélo 1h30 à 2h ou Repos	12' VS 42 km + 10' VS 21 km + 8' VS 10 km
	Groupe 2					
	Groupe 3					


Programme Général 4ème trimestre 2020

		MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Sem	5 du 21/09 au 27/09	Test VMA - Piste	Repos	VMA intensive - Piste	Endurance fondamentale ou Repos	Fartlek - Parcours Kiosque
	Groupe 1	C'est un point de repère pour élaborer l'entraînement et connaître vos différentes allures	Repos	2 x (10 x 200) VMA 105% r = 35" 150 m jusqu'au 200 m r = 2' entre les séries	1h VMA 65-70 % ou Repos	le premier à faire 8 tours arrête l'exercice (un tour fait environ 800 mètres)
	Groupe 2			2 x (9 x 200) VMA 105% r = 40" 150 m jusqu'au 200 m r = 2' entre les séries		
	Groupe 3			2 x (8 x 200) VMA 105% r = 45" 150 m jusqu'au 200 m r = 2' entre les séries		
Sem	6 du 28/09 au 04/10	VMA intensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Côtes - Côte Laurent Fignon	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Fartlek - Grand parcours cross
	Groupe 1	15 x 300m VMA 100 % r = 40" (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	2 séries de 10 x 100m r = descente r entre les 2 séries = 3'	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 1h45 à 2h15 ou Repos	40' r = 1'30" après chaque parcours (VMA 60 %)
	Groupe 2	12 x 300m VMA 100 % r = 45" (VMA 60 %)		2 séries de 9 x 100m r = descente r entre les 2 séries = 3'		
	Groupe 3	10 x 300m VMA 100 % r = 50" (VMA 60 %)		2 séries de 8 x 100m r = descente r entre les 2 séries = 3'		
Sem	7 du 05/10 au 11/10	VMA extensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Fractionné - Piste	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Fractionné - les Rosiers
	Groupe 1	12 x 400m VMA 98 % r = 45" (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	4 x 1 500m VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 1h45 à 2h15 ou Repos	4 x 6' VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)
	Groupe 2	10 x 400m VMA 98 % r = 50" (VMA 60 %)		3 x 1 500m VS 10 + 500m VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)		
	Groupe 3	8 x 400m VMA 98 % r = 55" (VMA 60 %)		2 x 1 500m VS 10 + 500m VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)		
Semaine	8 du 12/10 au 18/10	VMA extensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Circuit training	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Côtes - Côte Laurent Fignon
	Groupe 1	10 x 500m VMA 96 % r = 50" (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	Renforcement musculaire et Technique	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 1h45 à 2h15 ou Repos	7 côtes des 500m r = descente
	Groupe 2	9 x 500m VMA 96 % r = 55" (VMA 60 %)				6 côtes des 500m r = descente
	Groupe 3	8 x 500m VMA 96% r = 1' (VMA 60 %)				5 côtes des 500m r = descente


Programme Général 4ème trimestre 2020

	MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Semaine 9 du 19/10 au 25/10	VMA extensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Fractionné - Piste	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Fartlek - Parcours Jazy
Groupe 1	5 x (350m (VMA 99 %) - 700m (VMA 94 %)) r = 40" après 350m et 50" après 700m (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	5 x 1 000m VS10 (allure 10 km) r = 1' (VMA 60 %)	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 1h45 à 2h15 ou Repos	1 tour - 2 tours - 1 tour r = 1'30" après 1 tour et 2'30" après 2 tours (VMA 60 %)
Groupe 2	4 x (350m (VMA 99 %) - 700m (VMA 94 %)) + 350m (VMA 99 %) r = 45" après 350m et 55" après 700m (VMA 60 %)		4 x 1 000m VS10 (allure 10 km) r = 1'05 (VMA 60 %)		1 tour - 1,5 tours - 1 tour r = 1'30" après 1 tour et 2'30" après 1,5 tours (VMA 60 %)
Groupe 3	3 x (350m (VMA 99 %) - 700m (VMA 94 %)) + 350m (VMA 99 %) r = 50" après 350m et 1' après 700m (VMA 60 %)		3 x 1 000m VS10 (allure 10 km) r = 1'10 (VMA 60 %)		1 tour - 1,5 tours r = 2' après 1 tour (VMA 60 %)
Sem assimilat. 10 du 26/10 au 01/11	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Repos	Descentes - Côte Laurent Fignon	Endurance fondamentale ou Repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes
Groupe 1	1h VMA 65-70 %	Repos	2 séries de 10 x 100m r = montée r entre les 2 séries = 3'	1h VMA 65-70 % ou Repos	1h15 VMA 65-70 %
Groupe 2			2 séries de 9 x 100m r = montée r entre les 2 séries = 3'		
Groupe 3			2 séries de 8 x 100m r = montée r entre les 2 séries = 3'		
Semaine 11 du 02/11 au 08/11	VMA intensive	Endurance active ou piscine ou repos	Allure seuil	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Fractionné - les Rosiers
Groupe 1	3 séries de 10 x (30" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) r entre les séries : 1'30 (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	4 X 1500 au seuil ® 1'30" piste	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 2h à 2h30 ou Repos	5' (VS 21 km) - 10' (VS 42 km) - 5' (VS 21 km) - 10' (VS 42 km) r = 2' (VMA 60 %)
Groupe 2			3 X 1500 au seuil ® 1'30" piste		
Groupe 3			2 X 1500 au seuil ® 1'30" piste		
Semaine 12 du 09/11 au 15/11	VMA intensive	Endurance active ou piscine ou repos	VMA extensive - Piste	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Séance fartlek
Groupe 1	4 séries de 4 x (1' (VMA 100 %) - 1' (VMA 60 %)) r entre les séries : 1' (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	8 x 700m (VMA 94 %) r = 1' (VMA 60 %)	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 2h à 2h30 ou Repos	30' end 60/65% VMA + Fartlek 2'/3'/4'/5'/4'/3'/2' r=1/2 du temps (allure 10 sur 2 et 3', all 21 sur 4 et 5') + 30' end 60% VMA - au kiosque-
Groupe 2			7 x 700m (VMA 94 %) r = 1' (VMA 60 %)		
Groupe 3			6 x 700m (VMA 94 %) r = 1' (VMA 60 %)		


Programme Général 4ème trimestre 2020

	MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Semaine 13 du 16/11 au 22/11	Fartlek	Endurance active ou piscine ou repos	Circuit training	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Côtes + allures
Groupe 1	1' - 2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2' - 1' r = moitié du temps couru (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	Renforcement musculaire et Technique	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 2h à 2h30 ou Repos	10 x 1'00 en côte r = descente + 1T des cyclistes + 1T de la ferme échafés VS 42km
Groupe 2					
Groupe 3					
Semaine 14 du 23/11 au 29/11	Fartlek	Endurance active ou piscine ou repos	Fartlek - lac St Mandé	Endurance fondamentale ou Vélo ou Repos	Endurance fondamentale - Parcours Pavillon Baltard
Groupe 1	2' - 4' - 6' - 4' - 2' r = moitié du temps couru (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	3 x 8' r = 2' (VMA 60 %)	1h15 à 1h30 VMA 65-70 % ou Vélo 2h à 2h30 ou Repos	1h30 VMA 65-70 %
Groupe 2					
Groupe 3					
Sem assimilat. 15 du 30/11 au 06/12	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Repos	Myo Cross Max - Côte Laurent Fignon	Endurance fondamentale ou Repos	Jazy
Groupe 1	1h VMA 65-70 %	Repos	(12 à 20) x 1'00 sur cote des 500 (R en descente) + 45" de chaise en bas	1h VMA 65-70 % ou Repos	35' end 60/65% VMA + 1T + 2T + 1T de Jazy r = 1'30" et 2'30" + 30' end 60%VMA
Groupe 2			(8 à 12) x 1'00 sur cote des 500 (R en descente) + 45" de chaise en bas		35' end 60/65% VMA + 1T + 1,5T + 1T de Jazy r = 1'30" et 2'30" + 30' end 60%VMA
Groupe 3			(6 à 8) x 1'00 sur cote des 500 (R en descente) + 45" de chaise en bas		35' end 60/65% VMA + 1T + 1,5T de Jazy ®2' + 30' end 60%VMA


Programme Trail 4ème trimestre 2020

	MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Sem 1 du 24/08 au 30/08	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance active ou piscine ou repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance active ou Vélo ou Repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes
Trail L à Trail XL	1h VMA 65-70 %	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	1h VMA 65-70 %	45' à 1h VMA 70-75 % ou Vélo 1h30 à 2h ou Repos	12 km ou 17 km VMA 65-70 %
Trail S à Trail M					
Trail XXS à Trail XS					
Sem 2 du 31/08 au 06/09	VMA intensive - Les Rosiers	Endurance active ou piscine ou repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Endurance vallonnée - Buttes-Chaumont	Endurance fondamentale - Parcours "les 4 lacs"
Trail L à Trail XL	2 séries de 10 x (30" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) r entre les séries : 1'30 (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	1h VMA 65-70 %	1h00 à 3h00 VMA 60-65 % sur terrain vallonné	1h20 - 1h30 VMA 65-70 % (accélérations aux bords des lacs pour ceux qui le souhaiteront)
Trail S à Trail M					
Trail XXS à Trail XS					
Sem 3 du 07/09 au 13/09	VMA intensive - Les Rosiers	Endurance active ou piscine ou repos	Fractionné	Séance d'escaliers - Champigny sur Marne	Côtes et Fractionné - Côtes Laurent Fignon et du cimetière
Trail L à Trail XL	8 x (30"(VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) + 6 x (45" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) + 4 x (1' (VMA 100 %) - 1' (VMA 60 %)) r entre les séries : 1'30 (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	3 x 10' VS 21 km r = 2' (VMA 60 %)	25 à 60 montées d'escaliers (20 M + 5 C, 10 M + 5 C, 10 M + 5 C, 5 M), descente en courant, (A/R en courant)	5 côtes des 500m r = descente + 1,5 km (liaison en bas des 2 côtes) VS 21 km + 3 côtes du cimetière r = descente
Trail S à Trail M					4 côtes des 500m r = descente + 1,5 km (liaison en bas des 2 côtes) VS 21 km + 2 côtes du cimetière r = descente
Trail XXS à Trail XS			2 x 10' VS 21 km r = 2' (VMA 60 %)		3 côtes des 500m r = descente + 1,5 km (liaison en bas des 2 côtes) VS 21 km + 2 côtes du cimetière r = descente
Sem 4 du 14/09 au 20/09 assimilat.	VMA intensive - Les Rosiers	Endurance active ou piscine ou repos	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Parcours Trail - Bures sur Yvette	Fractionné
Trail L à Trail XL	4 x (45"(VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) + 3 x (1'30 (VMA 98 %) - 1'15 (VMA 60 %)) + 2 x (2' (VMA 95 %) - 1'30" (VMA 60 %))	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	1h VMA 65-70 %	Parcours 3 à Bures sur Yvette avec 4 à 10 fois la boucle du viaduc (1km, 55m D+) soit entre 17,8 km et 23 km et entre 570m D+ et 900m D+	12' VS 42 km + 10' VS 21 km + 8' VS 10 km
Trail S à Trail M					
Trail XXS à Trail XS					


Programme Trail 4ème trimestre 2020

		MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Sem	5 du 21/09 au 27/09	Test VMA - Piste	Repos	VMA intensive - Piste	Sortie Vallonnée	Fartlek - Parcours Kiosque
	Trail L à Trail XL	C'est un point de repère pour élaborer l'entraînement et connaître vos différentes allures	Repos	2 x (10 x 200) VMA 105% r = 35" 150 m jusqu'au 200 m r = 2' entre les séries	Sortie entre 1h30 et 3h en fonction de la course préparée. Forêt de Meudon ou Parc de St Cloud (ou les deux...) Départ métro pont de Sèvres	le premier à faire 8 tours arrête l'exercice (un tour fait environ 800 mètres)
	Trail S à Trail M			2 x (9 x 200) VMA 105% r = 40" 150 m jusqu'au 200 m r = 2' entre les séries		
	Trail XXS à Trail XS			2 x (8 x 200) VMA 105% r = 45" 150 m jusqu'au 200 m r = 2' entre les séries		
Sem	6 du 28/09 au 04/10	VMA intensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Côtes - Côte Laurent Fignon	Parcours Trail - Bures sur Yvette	Fartlek - Grand parcours cross
	Trail L à Trail XL	15 x 300m VMA 100 % r = 40" (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	2 séries de 10 x 100m r = descente r entre les 2 séries = 3'	Parcours 3 et parcours 4 à Bures (31km et 850m D+)	40' r = 1'30" après chaque parcours (VMA 60 %)
	Trail S à Trail M	12 x 300m VMA 100 % r = 45" (VMA 60 %)		2 séries de 9 x 100m r = descente r entre les 2 séries = 3'		
	Trail XXS à Trail XS	10 x 300m VMA 100 % r = 50" (VMA 60 %)		2 séries de 8 x 100m r = descente r entre les 2 séries = 3'	Parcours 3 à Bures (15km et 400m D+)	
Sem	7 du 05/10 au 11/10	VMA extensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Fractionné - Piste	Parcours Trail - Fontainebleau	Fractionné - les Rosiers
	Trail L à Trail XL	12 x 400m VMA 98 % r = 45" (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	4 x 1 500m VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)	Sortie 25 bosses à Fontainebleau Parcours en fonction de l'objectif préparé	4 x 6' VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)
	Trail S à Trail M	10 x 400m VMA 98 % r = 50" (VMA 60 %)		3 x 1 500m VS 10 + 500m VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)		
	Trail XXS à Trail XS	8 x 400m VMA 98 % r = 55" (VMA 60 %)		2 x 1 500m VS 10 + 500M VS 10 km r = 1'30" (VMA 60 %)		
Semaine	8 du 12/10 au 18/10	VMA extensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Circuit training	Sortie Vallonnée	Côtes - Côte Laurent Fignon
	Trail L à Trail XL	10 x 500m VMA 96 % r = 50" (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	Renforcement musculaire et Technique	Sortie entre 1h30 et 3h en fonction de la course préparée. Forêt de Meudon ou Parc de St Cloud (ou les deux...) Départ métro pont de Sèvres	7 côtes des 500m r = descente
	Trail S à Trail M	9 x 500m VMA 96 % r = 55" (VMA 60 %)				6 côtes des 500m r = descente
	Trail XXS à Trail XS	8 x 500m VMA 96% r = 1' (VMA 60 %)				5 côtes des 500m r = descente


Programme Trail 4ème trimestre 2020

	MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Semaine 9 du 19/10 au 25/10	VMA extensive - Piste	Endurance active ou piscine ou repos	Fractionné - Piste	Parcours Trail - Bures sur Yvette	Fartlek - Parcours Jazy
Trail L à Trail XL	5 x (350m (VMA 99 %) - 700m (VMA 94 %)) r = 40" après 350m et 50" après 700m (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	5 x 1 000m VS10 (allure 10 km) r = 1' (VMA 60 %)	Parcours 3 avec 6 à 8 navettes + demi parcours 3 avec 4 à 6 boucles du viaduc	1 tour - 2 tours - 1 tour r = 1'30" après 1 tour et 2'30" après 2 tours (VMA 60 %)
Trail S à Trail M	4 x (350m (VMA 99 %) - 700m (VMA 94 %)) + 350m (VMA 99 %) r = 45" après 350m et 55" après 700m (VMA 60 %)		4 x 1 000m VS10 (allure 10 km) r = 1'05 (VMA 60 %)	Parcours 3 avec 6 à 8 navettes (3mn en montée) et 4 à 6 boucles du viaduc	1 tour - 1,5 tours - 1 tour r = 1'30" après 1 tour et 2'30" après 1,5 tours (VMA 60 %)
Trail XXS à Trail XS	3 x (350m (VMA 99 %) - 700m (VMA 94 %)) + 350m (VMA 99 %) r = 50" après 350m et 1' après 700m (VMA 60 %)		3 x 1 000m VS10 (allure 10 km) r = 1'10 (VMA 60 %)	Parcours 3 avec 6 à 8 navettes (3mn en montée)	1 tour - 1,5 tours r = 2' après 1 tour (VMA 60 %)
Sem assimilat. 10 du 26/10 au 01/11	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Repos	Descentes - Côte Laurent Fignon	Séance d'escaliers - Champigny sur Marne	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes
Trail L à Trail XL	1h VMA 65-70 %	Repos	2 séries de 10 x 100m r = montée r entre les 2 séries = 3'	25 à 60 montées d'escaliers (20 M + 5 C, 10 M + 5 C, 10 M + 5 C, 5 M), descente en courant, (A/R en courant)	1h15 VMA 65-70 %
Trail S à Trail M			2 séries de 9 x 100m r = montée r entre les 2 séries = 3'		
Trail XXS à Trail XS			2 séries de 8 x 100m r = montée r entre les 2 séries = 3'		
Semaine 11 du 02/11 au 08/11	VMA intensive	Endurance active ou piscine ou repos	Allure seuil	Endurance vallonnée - Buttes-Chaumont	Fractionné - les Rosiers
Trail L à Trail XL	3 séries de 10 x (30" (VMA 100 %) - 30" (VMA 60 %)) r entre les séries : 1'30 (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	4 X 1500 au seuil ® 1'30" piste	1h00 à 3h00 VMA 60-65 % sur terrain vallonné	5' (VS 21 km) - 10' (VS 42 km) - 5' (VS 21 km) - 10' (VS 42 km) r = 2' (VMA 60 %)
Trail S à Trail M					
Trail XXS à Trail XS			3 X 1500 au seuil ® 1'30" piste		
Semaine 12 du 09/11 au 15/11	VMA intensive	Endurance active ou piscine ou repos	VMA extensive - Piste	Sortie Vallonnée	Séance fartlek
Trail L à Trail XL	4 séries de 4 x (1' (VMA 100 %) - 1' (VMA 60 %)) r entre les séries : 1' (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	8 x 700m (VMA 94 %) r = 1' (VMA 60 %)	Sortie entre 1h30 et 3h en fonction de la course préparée. Forêt de Meudon ou Parc de St Cloud (ou les deux...) Départ métro pont de Sèvres	30' end 60/65% VMA + Fartlek 2'/3'/4'/5'/4'/3'/2' r = 1/2 du temps (allure 10 sur 2 et 3', all 21 sur 4 et 5') + 30' end 60% VMA - au kiosque-
Trail S à Trail M			7 x 700m (VMA 94 %) r = 1' (VMA 60 %)		
Trail XXS à Trail XS			6 x 700m (VMA 94 %) r = 1' (VMA 60 %)		

Programme Trail 4ème trimestre 2020

	MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
Semaine 13 du 16/11 au 22/11	Fartlek	Endurance active ou piscine ou repos	Circuit training	Parcours Trail - Bures sur Yvette	Côtes + allures
Trail L à Trail XL	1' - 2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2' - 1' r = moitié du temps couru (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	Renforcement musculaire et Technique	Parcours 3 avec 6 à 8 navettes + demi parcours 3 avec 4 à 6 boucles du viaduc	10 x 1'00 en côte r = descente + 1T des cyclistes + 1T de la ferme échaînés VS 42km
Trail S à Trail M				Parcours 3 avec 6 à 8 navettes (3mn en montée) et 4 à 6 boucles du viaduc	
Trail XXS à Trail XS				Parcours 3 avec 6 à 8 navettes (3mn en montée)	
Semaine 14 du 23/11 au 29/11	Fartlek	Endurance active ou piscine ou repos	Fartlek - lac St Mandé	Sortie Vallonnée	Endurance fondamentale - Parcours Pavillon Baltard
Trail L à Trail XL	2' - 4' - 6' - 4' - 2' r = moitié du temps couru (VMA 60 %)	45' à 1h VMA 70-75 % ou Piscine 30' ou Repos	3 x 8' r = 2' (VMA 60 %)	Sortie entre 1h30 et 3h en fonction de la course préparée. Forêt de Meudon ou Parc de St Cloud (ou les deux...).	1h30 VMA 65-70 %
Trail S à Trail M					
Trail XXS à Trail XS					
Sem assimilât. 15 du 30/11 au 06/12	Endurance fondamentale - Bois de Vincennes	Repos	Myo Cross Max - Côte Laurent Fignon	Endurance fondamentale ou Repos	Jazy
Trail L à Trail XL	1h VMA 65-70 %	Repos	(12 à 20) x 1'00 sur cote des 500 (R en descente) + 45" de chaise en bas	1h VMA 65-70 % ou Repos	35' end 60/65% VMA + 1T + 2T + 1T de Jazy r = 1'30" et 2'30" + 30' end 60%VMA
Trail S à Trail M			(8 à 12) x 1'00 sur cote des 500 (R en descente) + 45" de chaise en bas		35' end 60/65% VMA + 1T + 1,5T + 1T de Jazy r = 1'30" et 2'30" + 30' end 60%VMA
Trail XXS à Trail XS			(6 à 8) x 1'00 sur cote des 500 (R en descente) + 45" de chaise en bas		35' end 60/65% VMA + 1T + 1,5T de Jazy *2' + 30' end 60%VMA

Programme Trail 4ème trimestre 2020

	MARDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	MERCREDI	JEUDI (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 18h30 ou 19h30)	SAMEDI	DIMANCHE (Rendez vous au stade à porte de Charenton à 9h30)
--	--	-----------------	--	---------------	---

Programme allégé 2 semaines avant une compétition

Semaine	n-1	Relachement	VMA courte en côte	Repos	Dernière séance qualité J-10	endurance ou repos	Endurance Vallonnée
		Trail L à Trail XL	4 x (35"/45"/1'/45"/30") sur la côte des 500 * 3' entre les séries	Repos	End 25' 60/65 % + 2 parcours cross longs * 1'30 + 20' end 60/65 % VMA	1h End 60/65% VMA ou Repos	1h30 end 60/65% VMA
		Trail S à Trail M	3 x (35"/45"/1'/45"/30") sur la côte des 500 * 3' entre les séries		End 25' 60/65 % + 2 parcours cross longs * 1'30 + 20' end 60/65 % VMA		
		Trail XXS à Trail XS	2 x (35"/45"/1'/45"/30") sur la côte des 500 * 3' entre les séries		End 25' 60/65 % + 1,5 parcours cross longs * 1'30 + 20' end 60/65 %		1h00 end vallonnée 60/65% VMA
Semaine	n	Relachement	VMA courte	Repos	Endurance	Course Trail	
		Trail L à Trail XL	30' End 60/65% VMA	Repos	30' Endurance 60.65% VMA		
		Trail S à Trail M	+ 4 x 2' allure 90% VMA				
		Trail XXS à Trail XS	+ 25' End 60/65% VMA				

Les trails sont classés selon leurs longueurs et leurs dénivelés et sont répertoriés en fonction du km-effort. 100m de dénivelé positif équivaut à un km.

Ainsi un trail de 16km avec 200m D+ correspond à 18 km-effort, ce qui le classe en catégorie XXS

Un trail de 85km avec 5.500m D+ correspond à 140 km-effort, ce qui le classe en catégorie L.

0-24 Km effort	XXS	
25-44 Km effort	XS	Trail des Forts Besançon (28km)
45-74 Km effort	S	Marathon des Causses / Marathon du Larzac /
75-114 Km effort	M	Trail des Forts Besançon (53km) / Mascareigne (Réunion) / Boffi Fifty
115-154 Km eff.	L	Grand Trail des Templiers
155-209 Km eff.	XL	
>=210 Km effort	XXL	OMAN by UTMB