Les séances du Mardi et du Jeudi sont des entrainements en groupe avec des coachs (en colline ou sur piste)

Les séances du Lundi, Mercredi,Vendredi et samedi sont optionnelles,
et peuvent être réalisés au choix en fonction de vos disponibilités et de vos envies.

La séance du dimanche est une sortie Longue : On essaye de se regrouper pour une sortie en groupe.
(Lieu de RDV à définir en fonction de la météo et des envies.

Le Programme ci-dessous sur 8 semaines est organisé par blocs et il est orienté pour préparer le Trail des Templiers (24/10/2021).
Tout le monde n'ayant pas fait la même coupure cet été (certains ont continués à s'entrainer assidûment) il est difficile de proposer un planning général qui convienne à chacun avec des objectifs de courses différents, des trails à des dates différentes et des formes physiques différentes à la reprise en septembre.
Chacun doit donc adapter ces séances, en fonction de sa forme et de ses objectifs (les coachs sont là pour vous conseiller et vous aider).
L'essentiel est bien sûr de prendre du plaisir sans se blesser, et donc de bien se caler à sa propre vitesse lors des entrainements.
La progressivité doit être respectée dans le nombre de séances, le nombre de répétitions lors des séances, dans l'intensité et la durée.

	Septembre				Octobre				
Semaines	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43
Blocs	S	S	S	R	A	A	A	Compétition	R
	Spécifique			Assimilation par une réduction de la charge et de l'intensité d'entrainement = semaine light	Affûtage (On réduit progressivement le volume et l'intensité)			**Trail des Templiers** 80 Km (3477m de D+) ou Multi distances	Assimilation par une réduction de la charge et de l'intensité d'entrainement = semaine light

Mois	Bloc	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Compétitions
Septembre	BLOC Travail Sécifique	30/08 **REPOS** ou **Footing souple** en nature 45' cool	31/08 **Séance JERK en côte** RDV 18H15 au parking du château de Hyères 30' d'échauffement + 15 x Côte de 45'' vite Récup 30'' + 10' de footing pour retour au calme	01/09 **REPOS** ou **Footing souple** de 45' ou **Sortie Vélo** 1H cool	02/09/2021+F9:F16 **Fractionnés sur piste** **ou** **Séance en côte longue** RDV 18H15 à Costebelle (au parking de ND de la Consolation) RDV 18H15 au parking du château de Hyères 30' footing + 2' / 3' / 4' / 5' / 4' / 3' / 2' en côte au seuil = 80% de FCM (Récup en descente) + 10' footing en Récup	03/09 **Renforcement Musculaire** 20' de footing + Exercices de renforcement musculaire Typés Trail + 10' footing cool	04/09 **REPOS** **ou** **Sortie Vélo** 2H00 Parcours Valloné (Exemple : Les Borrels - Pas du cerf)	05/09 **Séance Trail longue** 2H30 en nature Avec du dénivelé 30' d'échauffement cool puis on passe en endurance Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Urban Trail Le Cannet (06)** **- Trail Per Cami :** **27Km et 2150m D+**
		06/09 **REPOS** ou **Natation Cool** pour ceux qui veulent et qui peuvent < 45'	07/09 **Séance JERK en côte** RDV 18H15 au parking de La Maunière 30' d'échauffement + 15 x Côte de 40'' Objectif : gérer son effort pour tenir les 15 séries Sur les séances JERK on peut jouer sur le temps de la descente pour retour au Pt de départ Ce n'est pas de la récup 5 premières descentes en 1' puis 5 descentes suivantes en 45'' puis 5 dernières descentes en 30'' + 10' de footing pour retour au calme	08/09 **REPOS** ou **Sortie Vélo** 1H cool	09/09 **Fractionnés sur piste** **ou** **Séance en côte longue** RDV 18H15 au parking du château de Hyères 30' footing + 5 x 5' en côte au seuil = 80% de FCM (Récup en descente) + 10' footing en Récup	10/09 **Renforcement Musculaire** 20' de footing + Exercices de renforcement musculaire (Travail dans des escaliers) + 10' footing cool	11/09 **REPOS** ou **Sortie Vélo** 2H30 Parcours Valloné (Exemple : Pas de la Griotte, Bormes)	12/09 **Séance Trail longue** 3H00 en nature Avec du dénivelé 30' d'échauffement cool puis on passe en endurance Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Chapionnat de France de Course de Montagne et championnat régional PACA** **(Ancelle)** **- Trail de Serre Chevalier** **26 Km et 1800m D+** **- Urban Trail de Cannes** **27 km et 500m D+**
		13/09 **REPOS** **ou** **Vélo Cool** < 45'	14/09 **Séance en côte** RDV 18H15 à Costebelle (au parking de ND de la Consolation) 30' d'échauffement + 2 x (6 x 1') à 95% FC Max Récup en descente RIS = 2' + 10' de footing pour retour au calme	15/09 **REPOS** **ou** **Footing typé trail** 45' avec parcours D+ Sans forcer	16/09 **Fractionnés sur piste** **ou** **Séance en côte longue** RDV 18H15 au parking du château de Hyères 30' footing + (2 x 3') + (2 x 5') + (2 x 3') en côte au seuil = 80% de FCM (Récup en descente) + 10' footing en Récup	17/09 **Renforcement Musculaire** 20' de footing + Exercices de renforcement musculaire (Enchainer un circuit avec divers exercices de gainage qu'on répète plusieurs fois) + 10' footing cool	18/09 **REPOS** ou **Sortie Vélo** 3H30 Parcours Valloné (Exemple : Pas du Cerf - Babaou - Bormes - Pas de La Griotte)	19/09 **Séance Trail longue** 3H30 en nature Avec du dénivelé 30' d'échauffement cool puis on passe en endurance Essayer de faire 2 x 10' au seuil à 80% de votre FCM au milieu de la sortie (Récup 5' entre les 2 séries) Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Trail de Serre Ponçon** **- Semi Marathon de St Maximin (83)** **- Trail de Sospel (06)**
	Régénération	20/09 **REPOS**	21/09 **Séance Trail** **en nature** RDV 18H15 au parking du château de Hyères 45' allure facile + 15' sur un rythme un peu plus soutenu + 10' footing cool (Retour au calme)	22/09 **REPOS** ou **Footing** 1H Sans forcer	23/09 **Fractionnés sur piste** **ou** **Footing en endurance** RDV 18H15 au CRAPA des Borels en nature 30' de footing en échauffement + 3 x (20 x 15''/15'') RIS 1'30 + 10' footing cool (Retour au calme) + Etirements	24/09 **REPOS** ou **Footing** <1h Allure facile cool ou **Vélo cool** : 1H	25/09 **REPOS**	26/09 **Séance Trail longue** Allure cool en endurance 2H00 en nature. On prends du plaisir en grouoe si possible Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Trail de la Fond de Mai (06)** **- Trail de Fayence (83)** **- Championnat de France de Trail (54km et 2200m D+)** **- Gonfa Trail (83)** **- Eco Trail La Valette (83)** **- 100Km de Millau : ANNULEE**
Octobre	Bloc Travail Affûtage	27/09 **REPOS** ou **Natation Cool** pour ceux qui veulent et qui peuvent < 45' ou **Footing souple** en nature 45' cool	28/09 **Fractionnés sur piste** **ou** **Séance TEST** **en côte longue** RDV 18H15 à Costebelle (au parking de ND de la Consolation) 30' footing + Test Chrono sur la "Kilian" (Segment STRAVA à La Maunière) + 10' footing en Récup	29/09 **REPOS** ou **Footing typé trail** 1H avec parcours D+ Sans forcerTEST	30/09 **Séance MYO Cross** RDV 18H15 sur le parking du stade 2 x (10 x 30'' en côte) à 95% de la FC Max avec chaise de 1' en bas tr: 2' entre séries + 10' footing en Récup	01/10 **Renforcement Musculaire** 20' de footing + Exercices de renforcement musculaire (Enchainer un circuit avec divers exercices de gainage qu'on répète plusieurs fois) + 10' footing cool	02/10 **REPOS** ou **Footing** <1h Allure facile cool ou **Vélo cool** : 1H	03/10 **Séance Trail longue** 3H00 en nature Avec du dénivelé 30' d'échauffement cool puis on passe en endurance Essayer de faire 2 x 15' au seuil à 80% de votre FCM au milieu de la sortie (Récup 5' entre les 2 séries) Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- 10km de Tamaris (83)** **- Trail de l'Escarelle (83)** **- Trail des Vendanges (83)** **- Trail de Mougins (06)** **- Trans Vésubienne (VTT)**
		04/10 **REPOS** ou **Natation Cool** pour ceux qui veulent et qui peuvent < 45'	05/10 **Séance Mixte** RDV 18H15 au parking du château de Hyères Séance sur micro-circuit On alterne les portions au seuil sur un circuit en triangle (1-2-3) 1 - 2 vite - 3 récup 2 - 3 vite - 1 Récup 3 - 1 vite - 2 Récup A faire 2 X suivant la forma + 10' footing en Récup	06/10 **REPOS** ou **Footing typé trail** avec parcours D+ Sans forcer	07/10 **Fractionnés sur piste** **ou** **Séance IT court** RDV 18H15 à La Maunière 30' footing + 10 x (2' / 1') (90% de la FC MaxVMA) + 10' (Retour au calme)	08/10 **Renforcement Musculaire** 20' de footing + Exercices de renforcement musculaire (Enchainer un circuit avec divers exercices de gainage qu'on répète plusieurs fois) + 10' footing cool	09/10 **REPOS**	10/10 **Séance Trail longue** 3H30 en nature Avec du dénivelé 30' d'échauffement cool puis on passe en endurance Essayer de faire 2 x 20' au seuil à 80% de votre FCM au milieu de la sortie (Récup 5' entre les 2 séries) Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Trail de Narbonne (FFA Court)** **- Trail de la Sainte Baume** **- Trail de Gorbio (06)** **- Roc d'Azur (VTT)** **- 20 Km de Paris**
		11/10 **REPOS** ou **Vélo Cool** 1H	12/10 **Séance MYO Cross** RDV 18H15 à Costebelle (au parking de ND de la Consolation) 2 x (5 x 1' en côte) à 95% de la FC Max avec chaise de 130 en bas tr: 2' entre séries + 10' footing en Récup	13/10 **REPOS**	14/10 **Fractionnés sur piste** **ou** **Séance IT court** RDV au parking du CRAPA des Borrels 30' footing + 1' / 3' / 5' / 7' / 5' / 3' / 1' (90à 100% de la FC Max) + RIF = 1' + 10' de footing (Retour au calme)	15/10 **REPOS**	16/10 **REPOS**	17/10 **Séance Trail longue** 4H00 en nature Avec du dénivelé 30' d'échauffement cool puis on passe en endurance pendant 2H30 Ensuite on place 30' au seuil à 80% de votre FCM Puis on repasse en endurance sur 45' Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Trail de Bagnol en forêt** **- Trail de Tende (06)** **- Urban Trail de Mandelieu (06)**
	Compétition	18/10 **REPOS**	19/10 **Footing Light** RDV 18H15 au parking du château de Hyères 1h footing cool en nature Sans forcer	20/10 **REPOS**	21/10 **Séance IT court** RDV 18H15 sur le parking des salins de Hyères 30' footing + 3 x [8 x (30''/ 20'') (95à 100% de la VMA) Récup. 1' entre les séries + 10' footing cool (Retour au calme)	22/10 **REPOS**	23/10 **Récup** (On fait du jus) **Footing Light** de 20' + 8 Lignes Droites rapides et bein gainés + 5' footing cool	24/10 **Trail des Templiers** 80 Km (3477m de D+) ou Multi distances	**- Trail de la Rastapignata (06)** **- Trail des Templiers**
	Régénération	25/10 **REPOS**	26/10 **Footing Cool** RDV 18H15 à Costebelle (au parking de ND de la Consolation) (pour ceux ayant participé au Trail des Templierts) 1h en nature allure très facile + Etirements	27/10 **REPOS**	28/10 **Fractionnés sur piste** ou **REPOS** ou **Séance IT court** RDV au parking du CRAPA des Borrels 30' footing + 3 x [10 x (30''/ 30'') à la sensation Récup. 1' entre les séries + 10' footing cool (Retour au calme)	29/10 **REPOS** ou **Footing cool** en nature 1h Allure facile ou **Vélo cool** 1H (On continue de récupérer après le Trail des Templiers)	30/10 **REPOS** ou **Vélo cool** 2H30	31/10/2021 **(changement d'heure)** **Séance Trail longue** 2H00 en nature 30' d'échauffement cool Puis on passe en endurance sur 1H20 Finir par 10' plus cool pour revenir à la voiture Lieu et heure de RDV à fixer ensemble en fonction de la météo et des propisitions / initiatives de chacun	**- Duo Trail de Cavalaire** **- Trail de Haute Provence** **- Trail des balcons d'Azur (06)**