

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

Les séances de Lundi, Mercredi, Vendredi et Samedi sont optionnelles, et peuvent être réalisées en club en fonction de vos disponibilités et de vos envies.

La séance du dimanche est une sortie longue : On essaie 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).
 Chaque bloc doit adapter ses séances, en fonction de sa forme et de ses objectifs (pas toujours les mêmes) et le pour vous conseiller et vous aider.
 L'essentiel est bien sûr de prendre du plaisir avec le plaisir, et donc de faire ce que vous aimez à votre propre rythme lors des entraînements.
 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					
	SA	VA	ME	JE	VE	SA	DI	SA	DI		
		Séances				Vitrage				Trail des Templiers (24/10/21)	
		Association par une méthode de coaching et d'entraînement				En-tête préparatoire (volume et fréquence)				Trail des Templiers (24/10/21)	
										Trail des Templiers (24/10/21)	
Septembre	BLOC Travail technique	Lundi 30/09	Mardi 01/10	Mercredi 02/10	Jeudi 03/10	Vendredi 04/10	Samedi 05/10	Dimanche 06/10	Compétitions		
		REPOS	Séance JERK en colline	REPOS	Séance en colline longue	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-L'Urban Trail Le Cannet (24) -Trail du Canal, 270m et 2300m D+		
		Footings simple	REPOS	REPOS	Séance en colline longue	REPOS	Séance Trail longue	-Championnat de France de Course de Montagne et Montagne sportive (24) -Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+			
		REPOS	REPOS	REPOS	Séance en colline longue	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+			
	BLOC Travail technique	Lundi 07/10	Mardi 08/10	Mercredi 09/10	Jeudi 10/10	Vendredi 11/10	Samedi 12/10	Dimanche 13/10	Compétitions		
		REPOS	Séance JERK en colline	REPOS	Séance en colline longue	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Championnat de France de Course de Montagne et Montagne sportive (24) -Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+		
		REPOS	REPOS	REPOS	Séance en colline longue	REPOS	Séance Trail longue	-Championnat de France de Course de Montagne et Montagne sportive (24) -Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+			
		REPOS	REPOS	REPOS	Séance en colline longue	REPOS	Séance Trail longue	-Championnat de France de Course de Montagne et Montagne sportive (24) -Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+			
	BLOC Travail technique	Lundi 14/10	Mardi 15/10	Mercredi 16/10	Jeudi 17/10	Vendredi 18/10	Samedi 19/10	Dimanche 20/10	Compétitions		
		REPOS	Séance JERK en colline	REPOS	Séance en colline longue	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+		
		REPOS	REPOS	REPOS	Séance en colline longue	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+			
		REPOS	REPOS	REPOS	Séance en colline longue	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de Servis Chaudret 28 km et 2300m D+			
	BLOC Travail technique	Lundi 21/10	Mardi 22/10	Mercredi 23/10	Jeudi 24/10	Vendredi 25/10	Samedi 26/10	Dimanche 27/10	Compétitions		
		REPOS	Séance Trail en nature	REPOS	Footings en endurance	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)		
		REPOS	REPOS	REPOS	Footings en endurance	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)		
		REPOS	REPOS	REPOS	Footings en endurance	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)		
BLOC Travail technique	Lundi 28/10	Mardi 29/10	Mercredi 30/10	Jeudi 31/10	Vendredi 01/11	Samedi 02/11	Dimanche 03/11	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 05/11	Mardi 06/11	Mercredi 07/11	Jeudi 08/11	Vendredi 09/11	Samedi 10/11	Dimanche 11/11	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 12/11	Mardi 13/11	Mercredi 14/11	Jeudi 15/11	Vendredi 16/11	Samedi 17/11	Dimanche 18/11	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 19/11	Mardi 20/11	Mercredi 21/11	Jeudi 22/11	Vendredi 23/11	Samedi 24/11	Dimanche 25/11	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 26/11	Mardi 27/11	Mercredi 28/11	Jeudi 29/11	Vendredi 30/11	Samedi 01/12	Dimanche 02/12	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 03/12	Mardi 04/12	Mercredi 05/12	Jeudi 06/12	Vendredi 07/12	Samedi 08/12	Dimanche 09/12	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 10/12	Mardi 11/12	Mercredi 12/12	Jeudi 13/12	Vendredi 14/12	Samedi 15/12	Dimanche 16/12	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 17/12	Mardi 18/12	Mercredi 19/12	Jeudi 20/12	Vendredi 21/12	Samedi 22/12	Dimanche 23/12	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 24/12	Mardi 25/12	Mercredi 26/12	Jeudi 27/12	Vendredi 28/12	Samedi 29/12	Dimanche 30/12	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
BLOC Travail technique	Lundi 31/12	Mardi 01/01	Mercredi 02/01	Jeudi 03/01	Vendredi 04/01	Samedi 05/01	Dimanche 06/01	Compétitions			
	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	Séance WFO Cross	Renforcement Musculaire	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			
	REPOS	REPOS	REPOS	Séance WFO Cross	REPOS	REPOS	Séance Trail longue	-Trail de la Route de Nîmes (24) -Trail de la Route de Nîmes (24)			