

TRAIL

DES ROCHES DE HAM

PLAN D'ENTRAINEMENT



SEMAINE 1
DU 08/09 AU 14/09

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°1 / 7 | DU 08/09 AU 14/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' footing récup

SÉANCE 3 :

- 30' footing
- 15x(30"/30")
- 20' footing récup

SÉANCE 4 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6^{ème} édition
TRAIL
DES ROCHES
DE HAM
Brectouville

22KM CRÉDIT MUTUEL

6^{ème} édition
TRAIL
DES ROCHES
DE HAM
Brectouville

SEMAINE N°1/7 | DU 08/09 AU 14/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 2x6x(45"/45") R3'
- 10' footing récup

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

12KM OPEL



SEMAINE N°1/7 | DU 08/09 AU 14/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

SÉANCE 3 :

- 1h footing - terrain plat

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 10x30" en côte
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



12KM MARCHÉ NORDIQUE OPTIQUE DU CHÂTEAU



SEMAINE N°1/7 | DU 08/09 AU 14/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1000-2000-1000-1000 allure spé 7km/h R2'

SÉANCE 2 :

- sortie longue 1h15

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 2x5x(30"/30") R3'
- 30' marche technique

SÉANCE 2 :

- 1000-2000-2000-1000 allure spé 7km/h R1'30"

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 2x8x(30"/30") R3'
- 45' marche technique

SÉANCE 2 :

- 1000-2000-2000-1000-1000 allure spé 7km/h R1'30"

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30