

# TRAIL

DES ROCHES DE HAM

PLAN D'ENTRAINEMENT



SEMAINE 2

DU 15/09 AU 21/09

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Brectouville

## 37KM ELLE & VIRE

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Brectouville

SEMAINE N°2/7 | DU 15/09 AU 21/09

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x6' R3'
- 20' récup

#### SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 9x1' en côte
- 20' récup

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x8' R2'
- 20' récup

#### SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 12x1' en côte
- 20' récup

#### SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain vallonné avec 15' allure rapide

#### SÉANCE 3 :

- 30' footing
- 3x8' R2'
- 20' récup

#### SÉANCE 4 :

- 1h45 footing - terrain plat

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Brectouville

## 22KM CRÉDIT MUTUEL

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Brectouville

SEMAINE N°2/7 | DU 15/09 AU 21/09

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x6' R3'
- 15' récup

#### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 9x1' en côte
- 20' récup

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x8' R2'
- 15' récup

#### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 40' footing
- 2x6x1'30" en côte R3'
- 10' récup

#### SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 3x10' R2'
- 10' récup

#### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## 12KM OPEL



SEMAINE N°2/7 | DU 15/09 AU 21/09

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

#### SÉANCE 2 :

- 1h footing avec 3x5' à fond

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

#### SÉANCE 2 :

- 1h footing avec 3x5' à fond

#### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 10' récup

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 12x(45"/1')
- 15' récup

#### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Bretouville

## 12KM MARCHÉ NORDIQUE OPTIQUE DU CHATEAU

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Bretouville

SEMAINE N°2/7 | DU 15/09 AU 21/09

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 3x5' R2'30"
- 30' marche technique

#### SÉANCE 2 :

- 1h15 fartleack

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 4x5' R2'30"
- 30' marche technique

#### SÉANCE 2 :

- 1h30 fartleack

#### SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h45

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 6x5' R2'30"
- 45' marche technique

#### SÉANCE 2 :

- 1h45 fartleack

#### SÉANCE 3 :

- sortie longue 2h