

TRAIL

DES ROCHES DE HAM

PLAN D'ENTRAINEMENT



SEMAINE 3

DU 22/09 AU 28/09

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

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

37KM ELLE & VIRE

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

SEMAINE N°3/7 | DU 22/09 AU 28/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x8' R3'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing avec 3x8' vite

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 8x3' R1'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 10x(1'30"/45")
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 1h footing terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 20' footing
- 5x6' R2'
- 15' récup

SÉANCE 4 :

- 2h 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°3/7 | DU 22/09 AU 28/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x8' R3'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 6x3' R1'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h40 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 8x(1'30"/45")
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 3x6' R2'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

12KM OPEL



SEMAINE N°3/7 | DU 22/09 AU 28/09

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 2x10' vite

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 2x10' vite

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 4x1' + 4x45" + 4x30" en côte
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 15' footing
- 5x5' R2'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

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

12KM MARCHÉ NORDIQUE OPTIQUE DU CHATEAU

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

SEMAINE N°3/7 | DU 22/09 AU 28/09

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