

TRAIL

DES ROCHES DE HAM

PLAN D'ENTRAINEMENT



SEMAINE 4

DU 29/09 AU 05/10

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°4/7 | DU 29/09 AU 05/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 avec 3x10' R3'

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 35' footing
- 2x(12x30"/30") R3'
- 30' récup

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x20' à 85% R5' + 2x5' R3'
- 20' récup

SÉANCE 3 :

- 2h30 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 35' footing
- 2x(12x30"/30") R3'
- 30' récup

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x20' à 85% R5' + 2x5' R3'
- 20' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 avec 3x10' R3'

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°4/7 | DU 29/09 AU 05/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h15 avec 2x10' R3'

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 25' footing
- 2x(8x30"/30") R3'
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 45' footing
- 2x(5x1'30"/1'30") en côtes R3'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 30' footing
- 2x20' à 85% R5'
- 20' récup

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 45' footing
- 2x(8x1'30"/1'30") en côtes R3'
- 20' récup

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 2x20' à 85% R5' + 5' à 85%
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 2h15 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

12KM OPEL



SEMAINE N°4/7 | DU 29/09 AU 05/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 5x3' R2'

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 2x8' R2'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 6x(1'/40") + 6x(40"/30")
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 4x8' R2'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 2h 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°4/7 | DU 29/09 AU 05/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 2x(2x300) R1'30" R3'

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 2000/1000/10000/2000 R2'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 20' marche
- 2x(3x300) R1'30" R3'

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 2000/2000/2000/2000 R2'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h45

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 20' marche
- 2x(4x300) R1'30" R3'

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 2000/2000/2000/2000/1000 R2'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 2h