

TRAIL

DES ROCHES DE HAM

PLAN D'ENTRAINEMENT



SEMAINE 5

DU 06/10 AU 12/10

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°5/7 | DU 06/10 AU 12/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 4x6' vite

SÉANCE 3 :

- 2h15 footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 25' footing
- 2x7x(45"/30") R3'
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4X8' R2'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 10x2' en côte
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 10' vite

SÉANCE 3 :

- 15' footing
- 10'/8'/6'/3' R2'
- 15' récup

SÉANCE 4 :

- 2h15 footing - terrain plat

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°5/7 | DU 06/10 AU 12/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 3x5' vite

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 25' footing
- 2x5x(45"/30") R3'
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3X8' R2'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 7x2' en côte
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 8' vite

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



12KM OPEL



SEMAINE N°5/7 | DU 06/10 AU 12/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 2X3' R2'
- 15' récup

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 3x4' R1'30"
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 3x(3'/2'/1') en côte
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 15' footing
- 5x6' R2'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h15 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°5/7 | DU 06/10 AU 12/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 15' MARCHÉ
- 5X100M + PPG

SÉANCE 2 :

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

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x100m + PPG

SÉANCE 2 :

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

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 7x100m + PPG

SÉANCE 2 :

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

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30