

PLAN D'ENTRAINEMENT ADULTES - MAI 2025 à JUILLET 2025

Semaine	Type séance	Contenu de la séance	Compétitions
SEMAINE 19			
Mercredi 7 MAI	VMA courte	10 *30"/30"	
SEMAINE 20			
Mercredi 14 MAI	Côtes	travail en côtes 10* 1' (récup point de départ)	
SEMAINE 21			
Mercredi 21 MAI	VMA Courte	10*300 réc 45">1'	Grand Raid 73- Cruet / KV Pussy
SEMAINE 22			
Mercredi 28 MAI	TRAIL	1H>1H20 (tranquillou)	Maxi Race / Tour du lac d'Aiguebelette
SEMAINE 23			
Mercredi 4 JUIN	Seuil	Pyramide 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1' réc 1'	
SEMAINE 24			
Mercredi 11 JUIN	VMA Courte	3*300+3*400+3*300 réc 50">1'(300) 1'>1'10(400)	trail de Bozel
SEMAINE 25			
Mercredi 18 JUIN	TRAIL	1H>1H15 avec 10*1'1'	Aravis trail
SEMAINE 26			
Mercredi 25 JUIN	Côtes	10 * (30" chaise +1' montée à bloc réc point de départ)	Marathon du Mont-Blanc
SEMAINE 27			
Mercredi 2 JUILLET	VMA courte	1H avec 20*15"/15"	la Montagn'hard / trail des Bauges/ Tour des Glaciers de la Vanoise

SEMAINE 28			
Mercredi 9 JUILLET	TRAIL	Sortie trail avec travail en descente	Mad'trail / Tour des Fiz/ championnat de France de Trail- Val d'Isère
SEMAINE 29			
Mercredi 16 JUILLET	Seuil	10'+8'+6' réc 2'30/2'/1'30	Ultra Tour du Beaufortain/ Montée du Nid d'Aigle/ trail de l'Aigne-Manigod
SEMAINE 30			
Mercredi 23 JUILLET	Côtes	10*1'30 réc point de départ	
SEMAINE 31			
Mercredi 30 JUILLET	Endu	Footing de fin de saison	6000 D / Frison Roche-Beaufort