

Plan fin mars/Début avril 2025. Prépa Oléron et prépa générale.

Auteurs : Brice et Olivier

Dates : de 17/03 au 13/04

Ce plan de 4 semaines a pour but de préparer le trail d'Oléron tout en permettant à celles et ceux qui le souhaitent de s'aligner sur les 5 ou 10 km locaux.

Surtout, ne pas trop enchaîner les compétitions, nous demander notre avis pour adapter les séances.

Pour ceux qui ne préparent pas de compétitions, cet entraînement plutôt générale permet de travailler l'endurance et la vitesse avec beaucoup d'allures différentes

Allures: La récupération se fait à < 60% VMA		Les séances EF* entre 60% et 70% de la VMA					
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	22/03/2025	23/03/2025
Type de séance	VMA longue	Récupération/ Footing	Spécifique	Récupération	Récupération	Sortie longue	
Description	20' échauffement en EF + 4x (600m @10k / r : 1'30 + 400m @5k / r : 1' + 200m @100%VMA / r : 1'45) + 10 min RAC	REPOS ou Footing 45'	15' échauffement en EF + Relais par équipe : 5x(2x400m) (r: 1'15, R: 1 tour) + 10 min RAC	REPOS	REPOS	Sortie longue 1h15 avec 10 min @v42k + 5 min @v21k + ou Footing 25' si cross	REPOS
Lieu	Piste		Piste				

	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	29/03/2025	30/03/2025
Type de séance	VMA courte	Récupération/ Footing	PPG/PPS	Récupération	Récupération	Sortie longue	Course ou repos
Description	15' échauffement en EF + 5 min @v21k (r : 4') 4x1min en côte + 4x30" en côte (r: descente, R: 3 minutes) + 10 min RAC	REPOS ou Footing 45'	25' échauffement en EF + 2km @v21k (r : 2') 5x45" @v5k + 10 min RAC	REPOS	REPOS	Sortie longue 1h20 ou REPOS si course	5 et 10km de Changé
Lieu	Extérieur vers Rouillon		Boucle sur sentier				

	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	05/04/2025	06/04/2025
Type de séance	Footing	Récupération	Endurance + vitesse	Récupération	Récupération	Sortie longue	Course ou récup
Description	20' échauffement en EF + 2x (5 à 7) x 45" @100%VMA / r : 35") + 10 min RAC	Repos ou Footing 45'	20' échauffement en EF + 1 (pour les trailers) à 2 fois 1200m @90%VMA / 800m @95%VMA / 400m @100%VMA (r: 1'30/1'2') + 10 min RAC	REPOS	REPOS	Trail d'Oléron ou Sortie longue 1h15 avec 3x4min @v42k	Trail d'Oléron ou REPOS
Lieu	Piste		Piste				

	07/04/2025	08/04/2025	09/04/2025	10/04/2025	11/04/2025	12/04/2025	13/04/2025
Type de séance	VMA longue	Récupération/ Footing	VMA longue	Récupération	Récupération	Veille de course	Récupération/Co urse
Description	Echauffement 20' en EF + 10x2min @v21k r : 1' 15' RAC	REPOS ou Footing 45'	Echauffement 20' en EF + 1000-1500-1000-1500m @v10k (r:2'30) + 15' RAC	REPOS	REPOS	Sortie longue 1h20 ou REPOS si 10km	10km Intersport
Lieu	Extérieur		Extérieur				

Abbréviations :

*VMA : Vitesse maximale aérobie

*EF : Endurance fondamentale

*RAC : Retour au calme

*vXXk : Vitesse spécifique X km