

TRAVERSÉE DES DENTELLES DE MONTMIRAIL 20,6 Km 600m D+

COURSE	RECUPERATION	CYCLE ENTRETIEN VMA ET TRAVAIL A 80 à 90%				RECUPERATION	CYCLE SPECIFIQUE				COURSE
31 mars au 6 avril	7 avril au 13 avril	14 avril au 20 avril	21 avril au 27 avril	28 avril au 4 mai	5 mai au 11 mai	12 mai au 18 mai	19 mai au 25 mai	26 mai au 1 juin	27 mai au 3 juin	3 juin au 9 juin	
Lundi Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	Etreirements, repos	
Mardi Ech 20' + 3' à 80% VMA puis 4 x 3' (1' à VMA + 1' à 90% VMA + 1' à VMA) puis 15' footing puis étirements légers	Ech 20' + 3' 80% VMA footing récup après Grenoble-Vizille 50' sinon footing puis 2 x (5x 30' - 30') à VMA P 2	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 3 à 5x 1000m à 85%- 90% VMA récup 2' 30"	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 à 3 x (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1' à 90 à 95% VMA récup 1/2 temps) P 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 3x 2000m à 85% VMA récup 2' 30"	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 séries 5x (1' - 30" à VM A récup 45") P 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis récup après stage footing en côte et plat à 90% VMA récup 1'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 40' allure course (dont 20' en côte et descente dynamique) puis 3 à 5x 400m à 90% VMA récup 1'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 3 (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1' à 90 à 95% VMA récup 1/2 temps) P 3'	Ech 20' + 3' à 80% VMA puis 4 x 3' (1' à VMA + 1' à 90% VMA + 1' à VMA) puis 15' footing puis étirements légers	Ech 20' + 3' à 80% VMA footing récup Dentelles ou 4 x 3' (1' à VMA + 1' à 90% VMA + 1' à VMA) puis 15' footing puis étirements légers	
Mercredi Repos	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Gainage, Pilates, vélo	Repos	Repos	
Jeudi Ech 20' puis footing 40' puis 5x (30' - 30') puis étirements légers	Ech 20' + 3' 80% VMA puis footing en côte et plat	Ech 20' + 3' 80% VMA côte. 3 à 4 x (3x 1'30" à 95%)	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 3x (travail escaliers vers église à 80% VMA, descente vers mairie dynamique, récup 1' remontée église à 80% VMA, descente escaliers) récup 2'	Ech 20' + 3' 80% VMA Montée Martinet jusqu'au pylône 80%	Ech 20' + 3' 80% VMA puis footing en côte et plat	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 3x Montée du Martinet et descente active	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 3x (parcours bas escaliers église, mairie, montée cimetière, retour point de départ à 85% VMA récup 2')	Ech 20' + 3' 80% VMA travail montées et descentes 3x (parcours bas escaliers église, mairie, montée cimetière, retour point de départ à 85% VMA récup 2')	Ech 20' puis footing 40' puis 5x (30' - 30') puis étirements légers	Ech 20' puis footing 40' puis 5x (30' - 30') puis étirements légers	
Vendredi Repos	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Stage F2V Autrans	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Repos	Repos	
Samedi Repos ou footing 20'	Repos	Sortie 1h terrain vallonné à 80% VMA	Sortie 1h terrain vallonné ne pas marcher	Vélo	Stage F2V Autrans	Sortie 1h terrain vallonné à 80% VMA	Footing 1h	Repos ou footing 30' validation équipement	Repos ou footing 20'	Repos ou footing 20'	
Dimanche Grenoble / Vizille 19,8 km 680m D+	Footing endurance 1h30 300 m D+ ou vélo	Footing nature 1h30 avec 6x 5' à 85% VMA récup 2'	Sortie longue montée 500m D+ en endurance, descente active puis 4x 1000m plats à 85% VMA récup 5'	Footing endurance 2h00 700 m D+ ou 50 km vélo min avec dénivelé	Stage F2V Autrans	Sortie longue nature vallonnée 1h45 + 3x 10' à 3x15' (85% VMA) selon niveau et fatigue	Sortie longue nature 2h15 environ côte (600m D+ descente active) + 20' à 30' (85% VMA) selon niveau et fatigue	Footing nature 1h45 quelques accélérations	Traversée des Dentelles de Montmirail 20,6 Km 600m D+	Trail du Gerbier 12 km 500m D+ 22 Km 1200m D+	

Vitesses et allures indicatives en fonction de votre VMA (Dépend de votre condition physique et de vos entraînements)					
Allure VMA	11 km/h (5'27")	12 km/h (5')	13 km/h (4'37")	14 km/h (4'17")	15 km/h (4'00")
Allure 5 km (90% VMA)	9,9 km/h (6'04")	10,8 km/h (5'33")	11,7 km/h (5'08")	12,6 km/h (4'46")	13,5 Km/h (4'27")
Allure 10 km (85% VMA)	9,4 km/h (6'23")	10,2 km/h (5'53")	11 km/h (5'27")	11,9 km/h (5'02")	12,75 Km/h (4'42")
Allure semi marathon (80% VMA)	8,8 km/h (6'49")	9,6 km/h (6'15")	10,4 km/h (5'46")	11,2 km/h (5'21")	12 Km/h (5'00")
Allure marathon (75% VMA)	8,25 km/h (7'16")	9 km/h (6'40")	9,75 km/h (6'09")	10,5 km/h (5'43")	11,25 Km/h (5'20")
Allure endurance (60% VMA)	6,6 km/h (9'05")	7,2 km/h (8'20")	7,8 km/h (7'41")	8,4 km/h (7'08")	9 Km/h (6'40")

