

Préparation Hiver 2022

Adapter la durée des sorties longues à ses propres objectifs

EF	60-65% VMA	Endurance fondamentale	
SL	65-70% VMA	Sortie longue	
Seuil	80-85%VMA	Allure course	(Prévoir 20-30' échauffement)
VMA	100% VMA	Vitesse Max Aérobic	(Prévoir 20-30' échauffement)
Spécifique		Escaliers, Côtes, Diagonales...	(Prévoir 20-30' échauffement)

Semaine	Jour		Type	Description
1	Mardi	04/01/22	Reco	Reco Evian Urban Trail
	Jeudi	06/01/22	EF	Sortie "vallonnée" (l'Emir à l'envers)
	Week-end	09/01/22	SL / Course	SL ou Cross Bi-départementaux
2	Mardi	11/01/22	VMA	2x200 / 2x400 / 1x800 / 2x400 / 2x200 : Récup 30''/1'/2'
	Jeudi	13/01/22	EF	1h + Relais à l'américaine
	Week-end	15/01/22	SL	Off EOC
3	Mardi	18/01/22	EF	Décrassage Off
	Jeudi	20/01/22	Spécifique	Séance de côtes Funiculaires (en haut, avec relances)
	Week-end	22/01/22	SL	SL et/ou Ski de rando et/ou VTT et/ou Skating et/ou ce que vous voulez
4	Mardi	25/01/22	SL	Montagne en scène (ou 5* 10*30/30)
	Jeudi	27/01/22	VMA	Services techniques (5*1'/5*2'/5*1')
	Week-end	30/01/22	SL	SL ou Cross Pré-régionaux
5	Mardi	01/02/22	Spécifique	Escaliers Poste (avec Pedro au sifflet)
	Jeudi	03/02/22	Seuil	EF + Seuil
	Week-end	05/02/22	VMA	Test VMA (à confirmer)
6	Mardi	08/02/22	VMA	2 x (4 x 400 m : Récup 1') : Récup 3'
	Jeudi	10/02/22	Spécifique	Diagonales souples
	Week-end	12/02/22	SL	SL et/ou Ski de rando et/ou VTT et/ou Skating et/ou ce que vous voulez
7	Mardi	15/02/22	VMA	Services techniques (30/30)
	Jeudi	17/02/22	Seuil	EF + Seuil
	Week-end	19/02/22	SL	SL et/ou Ski de rando et/ou VTT et/ou Skating et/ou ce que vous voulez
8	Mardi	22/02/22	VMA	2x (3 x 600 m : récup 1'30) : Récup 3'
	Jeudi	24/02/22	EF	1h + Relais à l'américaine
	Week-end	26/02/22	SL	SL et/ou Ski de rando et/ou VTT et/ou Skating et/ou ce que vous voulez
9	Mardi	01/03/22	Spécifique	Escaliers Evian (avec Pedro en short)
	Jeudi	03/03/22	EF	Reco Evian Urban Trail
	Week-end	05/03/22	SL	SL et/ou Ski de rando et/ou VTT et/ou Skating et/ou ce que vous voulez
10	Mardi	08/03/22	Seuil	1000-2000-1000 : Récup 2' (ou moins)
	Jeudi	10/03/22	EF	Bois de Neuvecelle (Prévoir frontales et proprioception)
	Week-end	12/03/22	SL	Reco Trail du Lyaud
11	Mardi	15/03/22	EF	Montée d'Henchoz + Descente des 2 Bobets
	Jeudi	17/03/22	Spécifique	Séance de côtes Funiculaires (la vraie)
	Week-end	19/03/22	SL	SL et/ou Ski de rando et/ou VTT et/ou Skating et/ou ce que vous voulez
12	Mardi	22/03/22	EF	Reco Capeçone
	Jeudi	24/03/22	Spécifique	Diagonales souples
	Week-end	27/03/22	Course	Trail du Lyaud
13	Mardi	29/03/22	EF	Récup
	Jeudi	31/03/22	VMA	10 x 45/45 + Relais à l'américaine
	Week-end	03/04/22	Course	Capeçone
14	Mardi	05/04/22	Spécifique	Séance de côtes Funiculaires (en haut)
	Jeudi	07/04/22	EF	Sortie "vallonnée"
	Week-end	09/04/22	Course	Evian Urban Trail