

A titre indicatif :		Echauffement :				Calculateur VMA				
Crédit d'impôt : VMA < 16		Allure ; 60% VMA								
HT : 16 < VMA < 19		Durée : 25 minutes max + 5 minutes gammes => Parcours à adapter si besoin en fonction de l'allure								
TVA : VMA >19										
Préparation Hiver 2025										
Semaine	Jour		Type	Effort (HT)	Effort (Crédit d'impôt)	Effort (TVA)	Allure	Récup	Lieu	Chaussures
2	Mardi	07/01/25	Endurance	Reprise						
	Jeudi	09/01/25	VMA courte	2* (10*30"/30")			100%	R = 2'	Plage d'Amphion	Route
	Week-end	12/01/25							Services techniques	Route
3	Mardi	14/01/25	VMA longue	800 + 3*600 + 800			90% / 95% / 90%	2' / 1'30"	Stade	Route
	Jeudi	16/01/25	Côtes mi-longues	4 courtes + 2 longues		+ 1 longue			Funiculaire haut	Route
	Week-end	19/01/25								
4	Mardi	21/01/25	VMA courte	2* (8*200)		2* 10*200	100%	100m (45s max)	Stade	Route
	Jeudi	23/01/25	Seuil	3*8'	-	-	85% (TVA@88% ; Crédit@82%)	R=2'	Quais	Route
	Week-end	26/01/25								
5	Mardi	28/01/25	Côtes courtes	2* (8*30/30)	-	2* 10*30/30	Sang dans la bouche	R=2-3'	Chez Potruz	Route
	Jeudi	30/01/25	VMA mi-longue	5*500 + 4*400 + 3*300 + 2*200 + 1*100	-1*500 -1*400	+1 de chaque	90% / 95% / 100% / 105% / 110%	R=2'/2'/1'/1' (r=1'/1'/50"/45")	Stade	Route
	Week-end	02/02/25								
6	Mardi	04/02/25	VMA courte	2* (8*300)		2*6*300	100%	R=2-3' (r=45")	Stade	Route
	Jeudi	06/02/25	Seuil	3*2000	-	-	85% (TVA@88% ; Crédit@82%)	R=2'	Stade	Route
	Week-end	09/02/25								
7	Mardi	11/02/25	VMA longue	4* (30" - 45" - 1' - 45" - 30")	-	-	Vite	R = 2'30" / r = Chaise	Funiculaire (chaise longue)	Route
	Jeudi	13/02/25	Spécifique	2* (5*400)	-	15*400	95%	R=2' (r=1')	Stade	Route
	Week-end	16/02/25								
8	Mardi	18/02/25	VMA variée	2* (1500 + 5*200)	2* (1500 + 4*200)	2* (1500 + 7*200)	90% / 100%	R= 3' (r = 1'30" / 40")	Stade	Route
	Jeudi	20/02/25	EF				Montée Pierre Grosse / Descente par Jésus			Trail
	Week-end	23/02/25								
9	Mardi	25/02/25	Côtes mi-longues	7* Montée des Jardins ouvriers	6	8	Sang dans la gorge	Descente rapide	Publier	Route
	Jeudi	27/02/25	EF + KOM	Derrière l'Emir					Derrière l'Emir	Route / Trail
	Week-end	02/03/25								
10	Mardi	04/03/25	Côtes longues	3*6'	-	-	Sang dans les narines	R=4'30" (retour au départ)	Potruz	Route
	Jeudi	06/03/25	Fartlek	5* (2'/1'/2')	4* (2'/1'/2')	6* (2'/1'/2')	90%/100%/95%	R=2'	Stade	Route
	Week-end	09/03/24								
11	Mardi	11/03/25	VMA variée	2000-1500-1000-800-500-300-200			80% / 85% / 90% / 95% / 100% / 110 % / 120 %	2' / 1'30" / 1'30" / 1' / 1' / 50"	Stade	Route
	Jeudi	13/03/25	EF	Bénand by Night					RDV Collège du Gavot	Trail
	Week-end	16/03/25								
12	Mardi	18/03/25	VMA courte	2* (10 * 36/36)			100%	R = 2'	Stade	Route
	Jeudi	20/03/25	EF						Bois de Neuvecelle	Trail
	Week-end	23/03/25								
13	Mardi	25/03/25	VMA longue	4* (600-400-300)	-	5* (600-400-300)	90% / 95% / 100%	R=2' (r=1'30" / 1')	Stade	Route
	Jeudi	27/03/25	Seuil	3*10'	-	-	85% (TVA@88% ; Crédit@82%)	R=2'	Quais	Route
	Week-end	30/03/25								
14	Mardi	01/04/25	EF	Reco Capéçone	-	-			RDV Cité de l'eau	Trail
	Jeudi	03/04/25	VMA variée	4*300-1000-4*300-1000	EF (Glaisins)	+4*300	100% / 90%	1' / 2' / 1' / 2'	Stade	Route
	Week-end	06/04/25								
15	Mardi	08/04/25	Triangle	3 Triangles à Cyril (10')	-	4 Triangles		Vite / Doucement	Côtes à Mougey	Trail
	Jeudi	10/04/25	Vallonée	Montée sur le Plateau					Saint-Thomas	Trail
	Week-end	13/04/25								
16	Mardi	15/04/25	Seuil	Bois Bernard en Croix	-	-		Vite / Doucement	Bois Bernard	Trail
	Jeudi	17/04/25	Spécifique	2*4000	-	-	80% (TVA@82% ; Crédit@78%)	R = 2'	Quais	Route
	Week-end	20/04/25								
									Trail de Reyv'	