

TRAIL DU GRESIVAUDAN 31 Km - 1650m D+

				Recupération	
SEMAINE	16 au 22 Décembre	23 au 29 Décembre	30 Décembre au 5 Janvier	6 au 12 Janvier	13 au 19 Janvier
Lundi	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
Mardi	SEANCE club Trail ou route				
Mercredi	Footing 1h ou vtt/velo 1h30	Footing 1h ou vtt/velo 1h30	Footing 1h ou vtt/velo 1h30	Repos	Footing 1h ou vtt/velo 1h30
Jeudi	SEANCE club Route si Trail Mardi et inversement				
Vendredi	Repos	Repos	Repos	Repos	Trail 300m+ allure facile
Samedi	Trail 500 à 600m+ allure facile	Trail 600 à 800m+ allure facile	Trail 800 à 1000m+ allure facile	Trail 600m+ en continu allure facile	Trail 800 à 1000m+ allure facile

Dimanche	Trail 500 à 600m+ allure facile	terrain vallonné avec 3 x 8' allure trail P 4'	Trail 6 x 100m+ allure 90% FC Max r descente allure trail long	Repos ou Footing 50'	trail 800 à 1000m+ avec 4 x 6' en cote allure 85% FC Max r 2' descente
----------	---------------------------------------	---	--	-------------------------	--

	Recupération				
SEMAINE	20 au 26 Janvier	27 Janvier au 2 Février	3 au 9 Février	10 au 16 Février	17 au 23 Février
Lundi	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
Mardi	SEANCE club Trail ou route	SEANCE club Trail ou route	SEANCE club Trail ou route	SEANCE club Trail ou route	SEANCE club Trail ou route Facile
Mercredi	Footing 1h ou vtt/velo 1h30	1h15 Footing avec un peu de dénivelé intensité tres facile	30' Footing	Spé Trail Ech 20' en nature + 4 X 6' (3' montée + 1'30 descente + 1'30 montée) P 3'	ech20' + 5' 85% 8 x 30" / 20" à 95% vma
Jeudi	SEANCE club Route si Trail Mardi et inversement	SEANCE club Route si Trail Mardi et inversement	SEANCE club Route si Trail Mardi et inversement	SEANCE club Route si Trail Mardi et inversement	SEANCE club Route si Trail Mardi et inversement Facile
Vendredi	Trail 300m+ allure facile	Trail 300m+ allure facile	Trail 12 km nature allure facile	40' Footing ou vtt/velo facile 1h15	Repos
Samedi	Trail 900m+ en 3 X 300m+ continu faire les montées allure trail long descente facile	Trail 22 à 25 km avec environ 1000m+ allure facile	Trail 4 X 300m+ allure trail long descente dynamique	Trail 500m+ maxi allure facile	Footing 30' + 5 x 20" / 20" à vma
Dimanche	Trail 1000m+ allure facile	Footing 1000m+ continu Allure facile	Trail 800m+ allure facile	Trail 50' maxi allure facile	Trail du Grésivaudan 31 km 1650m+