

**GRENOBLE / VIZILLE le 6 avril 2025 18,2 km 440 m D+**

	DEVELOPPEMENT VMA			RECUPERATION	CYCLE 80 à 90% VMA			RECUPERATION	CYCLE SPECIFIQUE			COURSE
	du 13 au 19 janvier	du 20 au 26 janvier	du 27 janvier au 2 février	du 3 au 9 février	du 10 au 16 février	du 17 au 23 février	du 24 février au 2 mars	du 3 au 9 mars	du 10 au 16 mars	du 17 au 23 mars	du 24 au 30 mars	du 31 au 6 avril
Lundi	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos	Etirements, repos
Mardi	Ech 20' + 3' 80% VMA 2 x (5x 150m) à VMA récup 30") P3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 x (3 à 5x 400m) à 90% VMA récup 1' P3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 pyramides (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1' à 90 à 95% VMA récup 1/2 temps) P 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA 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 <b>Footing pour ceux qui ont couru Cross des Sources</b> sinon 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 2000m + 1000m + 2000m à 85% VMA Récup 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 séries 5x (1'- 30" à VM A récup 45") P 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 40' allure course (dont 20' en côte et descente dynamique) puis 4x 300m à 90% VMA récup 1'	Ech 20' puis footing de récup 50'	Ech 20' puis 3 x(1' - 2' - 3' - 2' - 1' à VMA récup 1/2 temps) P 2' puis 10' allure course	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
Mercredi	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Gainage, Pilates, ski de fond	Repos
Jeudi	Ech 20' + 3' 80% VMA 2x(5x 1' en côte) 92% VMA récup descente active) P 2'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 x côte (4x 1'30" à 90% VMA récup descente active) P 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 x (3x 800m à 90% VMA récup 2') P 3'	Ech 20' + 3' 80% VMA puis footing en côte et plat	Ech 20' + 3' 80% VMA puis 2 x (1' - 2' - 3' - 2' - 1' à 90-95% VMA récup 1' en côte et plat) P 3'	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 puis 5x montée église, cimetière à 85% VMA, descente récup active	Ech 20' + 3' 80% VMA puis footing 50' terrain vallonné	Ech 20' + 3' 80% VMA puis footing : parcours Mallerin, collège, Tanneries, berges Gresse, mairie, église, école)	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' + 3' 80% VMA puis 2 séries 3x 3' à 90% VMA récup 1'30" puis 30' allure course terrain vallonné	Ech 20' puis footing 40' puis 5x (30" - 30") puis étirements légers
Vendredi	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Repos	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Repos	Proprio, PPG	Proprio, PPG	Repos	Repos
Samedi				Repos	Footing 50'	Sortie 1h terrain vallonné à 80% VMA	Sortie 1h terrain vallonné ne pas marcher	Repos	Footing 30'	Echauffement puis 3x 15' allure course (15' en côte - 15' montée-descente - 15' plat)	Repos ou footing 30' validation équipement	Repos ou footing 20'
Dimanche	Footing nature 1h15 avec de 6 à 12x 1' à 90% VMA récup 30"	Footing nature 1h30 avec 5x 3' à 90% VMA récup 1'	Footing nature 1h30 avec 6x 5' à 85% VMA récup 2'	Footing endurance 1h30 300 m D+ ou ski de fond 1h30	Cross des Sources	Sortie longue nature 2h 500m D+ allure endurance terminer par 4x 800m à 85% VMA récup 4'	Sortie longue montée Uriol en endurance, descente active puis 4x 1000m plats à 85% VMA récup 5'	Footing endurance 1h30 500 m D+ ou ski de fond 20 km ou 50 km vélo	Sacré trail des collines 14,7 km 670 D+ test vestimentaire, ravitaillement ou sortie 12 à 14 km avec 400m D+ terminer par du plat allure course	Sortie longue nature 2h 500m D+ allure endurance Au moins 15km	Footing nature 1h30 quelques accélérations	Gre noble / Vizille

Vitesses et allures indicatives en fonction de votre VMA (Dépend de votre condition physique et de vos entrainements)				
Allure VMA	11 km/h (5'27")	12 km/h (5')	13 km/h (4'37")	14 km/h (4'17")
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")
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")
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")
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")
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")