

GRENOBLE / VIZILLE le 29 mars 2026 20,3 km 571 m D+

DEVELOPPEMENT VMA				RECUPERATION	CYCLE 80 à 90% VMA			RECUPERATION	CYCLE SPECIFIQUE			COURSE
	du 5 au 11 janvier	du 12 au 18 janvier	du 19 au 25 janvier	du 26 janvier au 1 février	du 2 au 8 février	du 9 au 15 février	du 16 au 22 février	du 23 février au 1 mars	du 2 au 8 mars	du 9 au 15mars	du 16 au 22 mars	du 23 au 29 mars
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' puis 2 x (3 à 5x 400m) à 90% VMA récup 1' P3'	Ech 20' + 3' puis 2 pyramides (1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1' à 90 à 95% VMA récup 1/2) 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' Footing après Cross des Sources sinon 2 à 3 x(1' - 2' - 3' - 3' - 2' - 1' à 90 à 95% VMA récup 1/2) 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 VMA récup 45") P 3'	Ech 20' + 3' puis 40' allure course (dont 20' en côte descente dynamique) puis 4x 300m à 90% VMA r 1'	Ech 20' puis footing de récup 50'	Ech 20' puis 3 x(1' - 2' - 3' - 2' - 1' à VMA récup 1/2) P 2' puis 10' allure course	Ech 20' + 3' 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) P 3'	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' puis 3x escaliers église 80% VMA, descente mairie dynamique, r 1' remontée 80% VMA, descte escaliers) r 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) à 85% VMA r2')	Ech 20' + 3' montées et descentes 3x (escaliers église, mairie, montée cimetière, retour départ à 85% VMA r2')	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 3x 15' allur course (15' en côte 15' montée-desc 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 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	Trail des collines 14,7 km 670 D+ test tenue, ravito ou sortie12 à 14 km avec 400m D+ terminer par plat allure course	Sortie longue nature 2h 500m D+ allure endurance Au moins 15km	Footing nature 1h30 quelques accélérations	Grenoble / 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")

