

## Préparation Générale Saison 2022 – 2023

Nombre de sortie par semaine et sorties à privilégier :

- 2 sorties : Jeudi – Samedi ou Dimanche
- 3 sorties : Mardi – Jeudi – Samedi ou Dimanche
- 4 sorties : Mardi - Jeudi – Samedi - Dimanche
- 5 sorties : Mardi - - Mercredi - Jeudi – Samedi – Dimanche (mercredi : footing 45' à 1h00 ou vélo)

VMA :

15

<b>Semaine 35</b>							
<b>Du 29/08/2021 au 04/09/2021</b>							
	lundi	Mard 30/08	merc	Jeud 01/09	vend	Sam 03/09	Dim 04/09
type de séance	repos	<b>Endurance Active Condition Physique Générale</b>	repos	<b>Condition Physique Générale/Capacité Aérobie/Puissance MaxAérobie</b>	repos	<b>Footing ou repos</b>	<b>Sortie Longue ou Compétition</b>
description		10' à 60/65% + 10' à 70/75% + 10' à 60/65% + 10' à 70/75% sur parcours libres parc des sports + renforcement musculaire entre chaque bloc		Michel		Entre 60 et 65% de la VMA	Sortie Longue 70/75% VMA ou <b>Trail des Croquants St Rémy en Mauges (10km/17km/ 29km)</b>
allure en km/h						9,3	10,8
volume						<b>50' à 1h00</b>	<b>1h30' à 1h45'</b>
<b>Semaine 36</b>							
<b>Du 05/09/2021 au 11/09/2021</b>							
	lundi	Mard 06/09	merc	Jeud 08/09	vend	Sam 10/09	Dim 11/09
type de séance	repos	<b>Courses + renforcement musculaire</b>	repos	<b>Condition Physique Générale/Capacité Aérobie/Puissance MaxAérobie</b>	repos	<b>Footing ou repos</b>	<b>Sortie Trail ou Compétition</b>
description		Jeux de courses avec exercices de renfo. musculaire		Michel		Entre 60 et 65% de la VMA	Sortie trail sur Mauves/Le Cellier ou <b>Varades (10km ou Semi marathon)</b>
allure en km/h						9,3	7,5
volume						<b>1h00</b>	<b>1h30 à 1h45</b>

<b>Semaine 37</b>							
<b>Du 12/09/2021 au 18/09/2021</b>							
	lundi	Mard 13/09	merc	Jeud 15/09	vend	Sam 17/09	Dim 18/09
type de séance	repos	<b>Courses + renforcement musculaire</b>	repos	<b>ConditionPhysique Générale/Capacité Aérobie/Puissance MaxAérobie</b>	repos	<b>Footing ou Compétition</b>	<b>Sortie Trail ou repos</b>
description		Par équipe 2x2 course à 75% VMA en alternance avec exercices de renforcement musculaire		Michel		Entre 60 et 65% de la VMA ou <b>Trail des 3 Provinces Clisson (12km/25km/38km)</b>	Sortie trail Le Cellier/Oudon
allure en km/h		11,25				9,3	7,5
volume						<b>1h15</b>	<b>1h30 à 1h45</b>

<b>Semaine 38</b>							
<b>Du 19/09/2021 au 25/09/2021</b>							
	lundi	Mard 20/09	merc	Jeud 22/09	vend	Sam 24/09	Dim 25/09
type de séance	repos	<b>Endurance Active</b>	repos	<b>CapacitéAérobie/ PuissanceAérobie/ Renforcement Spé</b>	repos	<b>Footing</b>	<b>sortie Trail ou sortie longue</b>
description		4'+6'+8'+10'+8+6+4 à 70/80% de la VMA r:1'/2'/3'/3'/3'/2'/1'		Michel		Entre 60 et 65% de la VMA	Sortie trail Le Cellier ou sortie longue
allure en km/h		11,25				10,5	
volume						<b>1h20</b>	<b>1h30 à 1h45</b>

<b>Semaine 39</b>							
<b>Du 26/09/2021 au 02/10/2021</b>							
	lundi	Mard 27/09	merc	Jeud 29/09	vend	Sam 01/10	Dim 02/10
type de séance	repos	<b>Test VMA</b>	repos	<b>CapacitéAérobie/ PuissanceAérobie/ Renforcement Spé</b>	repos	<b>Footing ou repos</b>	<b>TMV</b>
description		<b>Vameval</b>		Michel		Entre 60 et 65% de la VMA	<b>Bénévolat Trail de Mauves en Vert</b>
allure en km/h						9,3	
volume						<b>1h00</b>	

**Semaine 40****Du 03/10/2021 au 09/10/2021**

	lundi	Mard 04/10	merc	Jeud 06/10	vend	Sam 08/10	Dim 09/10
type de séance	repos	<b>Seuil</b>	repos	<b>CapacitéAérobie/ PuissanceAérobie/ Renforcement Spé</b>	repos	<b>Fartlek</b>	<b>Sortie Longue</b>
description		5'00+10'00 +10'00+5'00 à 85% de la VMA R1:1'00/ R2 :2'00		Michel		Footing entre 60 et 65% de la VMA sur terrain vallonné avec accélérations	sortie longue
allure en km/h		12,75					
volume						<b>1h00</b>	<b>1h30 à 1h45</b>