

Programme Individuel Sportif Régulier

	COURSE A PIED	VTT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
LUNDI	45min <i>Allure</i> - Modéré (être capable de parler durant la séance)	50min, allure modéré	15' modéré - 4x(3' allure soutenu/3' allure récup) - 10' allure récup	15' modéré - 5x(3' allure soutenu /1'30allure récup) - 10' allure récup	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vitesse)	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vitesse)
MARDI	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
MERCREDI	1h30 Terrain plat, allure modéré	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires	15min allure modéré - 8 x (1min allure rapide - 2min allure récup) - 10min retour en trotinan	15min allure modéré - 8 x (1min allure rapide - 1min allure récup) - 10min retour en trotinan
JEUDI	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires
VENDREDI	50min, allure modéré	60min, allure modéré	60min, allure modéré	45' allure soutenu (objectif: réaliser le plus de distance possible en 45')	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
SAMEDI	1h30 Terrain Valonée	1h45 Terrain valonée	2h Terrain valonée, 2 fois 10' soutenu	2h Terrain Valonée, 3 fois 8' soutenu	1h30 - Terrain varié, 3 x (5min allure soutenu, 5min allure récup)	1h30 - Terrain varié, 5 x (4min allure soutenu, 4min allure récup)
DIMANCHE	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	45min de course à pied enchainé 45min de VTT avec du rythme	50min de course à pied enchainé 50min de VTT avec du rythme

## Programme Individuel Sportif Régulier

	COURSE A PIED	VTT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12
LUNDI	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vélocité)	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vélocité)	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vélocité)	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vélocité)	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vélocité)	Récup 45min - allure très faible, sans forcer! (tourner les jambes en vélocité)
MARDI	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
MERCREDI	15min allure modéré - 10 x (45" allure rapide - 1min allure récup) - 10min retour en trotinan	15min allure modéré - 6 x (1'RAPIDE / 1' récup), 5min assis - 12 x (30"SPRINT/1'récup) - 10min allure récup	15min allure modéré - 12 x (30s Course rapide, 30s arrêté) - 10min allure modéré	15min allure modéré - 20 x (15s Course rapide, 15s arrêté) - 10min allure modéré	15min allure modéré - 10x (30" rapide/30" assis)- 5min de récup assis - 20x (15" rapide/15" assis) - 10min allure modéré	15' modéré - 20x (5" SPRINT /25" récup) - 5' assis - 10x (10" SPRINT /20"récup) - 10' récup
JEUDI	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires	Renforcement musculaire - Gainage, abdominaux, lombaires	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	40' récupération
VENDREDI	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	15min allure modéré, 2 séries de 5 x (1'30 allure max 1' recup) - 10min de recup	15min allure modéré, 2 séries de 4 x (45" max / 30" récup) - 10min de recup	15min allure modéré, 2 séries de 7 x (30" allure max 30" recup) - 10min de recup	<b>REPOS</b>
SAMEDI	1h30 - Terrain varié, 7 x (3min allure soutenu critique, 3min allure récup)	1h30 - Terrain varié, 2 série de 7 x (1'30 allure maximale, 1'30 allure récup)	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	50' récupération
DIMANCHE	55min de course à pied enchainé 55min de VTT avec du rythme	60min de course à pied enchainé 60min de VTT avec du rythme	45min de course à pied enchainé 45min de VTT <b>LE PLUS VITE POSSIBLE</b>	60min de course à pied enchainé 60min - estimation de la distance (10km CAP, 20km VTT)	60min de course à pied enchainé 60min de VTT <b>LE PLUS VITE POSSIBLE</b>	<b>BONNE COURSE!</b>