

5 x /semaine 52 km

LA CABUROTE – TRAIL DE LA GRANDE CHAMPAGNE – Philippe PROPAGE

si 4x /semaine supprimer le footing du jeudi et le remplacer par la séance du mercredi

Semaine 1 1 er mai		Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 allégée
LUN	X	X	X	X
MAR	1h course sur terrain plat	1h plat	1h plat	45' plat
MER	30'echauf + 6 x 2' récup redescendre au point de départ + 15' lent	30'echauf + plat 3 x 6' vite (sensations) R = 3' + 15' lent	30'echauf + 4 x 3' récup redesc au point de départ + 15'	repos
JEU	45' plat	45' plat	45' plat	1h15 val
VEN	X	X	X	X
SAM	1h15 val	1h30 val	1h val	3h marche vallonnée
DIM	1h30plat	2h30 plat	3h30 rando-course (marche cote + course descente et plat)	Repos ou 2 h vélo plat

Semaine 5		Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
LUN	X	X	X	X
MAR	1h15 val	45' plat	1h15 val	40' plat
MER	30'echauf + 3 x 8' + vite (sensations) R = 4' + 15' lent	30'echauf + 10x 1' récup redesc au point de départ + 15'	repos	Repos
JEU	45' plat	1h plat	1h15 plat dont 5' plus vite	1h marche vallonnée
VEN	X	X	X	X
SAM	1h15 plat	1h30 val	1hval	repos
DIM	3h30 rando-trail	2h plat	2h marche vallonnée	Trail de la Caburotte

Tracé de la Caburotte 2022 sur trace de trail - <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/180838>