

TRAIL

DES ROCHES DE HAM

PLAN D'ENTRAINEMENT



SEMAINE 6
DU 13/10 AU 19/10

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°6/7 | DU 13/10 AU 19/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 2x4x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 2x7x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 4x8' R2'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 4 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6^{ème} édition
TRAIL
DES ROCHES
DE HAM
Bretouville

22KM CRÉDIT MUTUEL

6^{ème} édition
TRAIL
DES ROCHES
DE HAM
Bretouville

SEMAINE N°6/7 | DU 13/10 AU 19/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 2x4x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 45' footing
- 2x5x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 4x8' R2'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

12KM OPEL



SEMAINE N°6/7 | DU 13/10 AU 19/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 30' vite

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 15' footing
- 4x1' / 4x45" / 4x30" en côte
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

PLAN D'ENTRAINEMENT



12KM MARCHÉ NORDIQUE OPTIQUE DU CHATEAU



SEMAINE N°6/7 | DU 13/10 AU 19/10

DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 3x5' R2'30

SÉANCE 2 :

- 15' marche
- 1000/1000/1000 R4'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h

INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 4x5' R2'30

SÉANCE 2 :

- 15' marche
- 1000/2000/1000 R4'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h

CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x5' R2'30

SÉANCE 2 :

- 15' marche
- 1000/3000/1000 R4'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h