

# **TRAIL**

## **DES ROCHES DE HAM**

### **PLAN D'ENTRAINEMENT**



**SEMAINE 7**  
**DU 20/10 AU 25/10**

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT



## 37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°7/7 | DU 20/10 AU 25/10

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' récup

**TRAIL !**

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' récup

**TRAIL !**

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' récup

**TRAIL !**

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Bretouville

## 22KM CRÉDIT MUTUEL

6<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Bretouville

SEMAINE N°7/7 | DU 20/10 AU 25/10

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x3' R1'30"
- 15' récup

**TRAIL !**

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x3' R1'30"
- 15' récup

**TRAIL !**

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

#### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x3' R1'30"
- 15' récup

**TRAIL !**

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## 12KM OPEL



SEMAINE N°7/7 | DU 20/10 AU 25/10

### DÉBUTANT

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

**TRAIL !**

### INTERMÉDIAIRE

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x1' R1'
- 15' récup

**TRAIL !**

### CONFIRMÉ

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x1' R1'
- 15' récup

**TRAIL !**

# PLAN D'ENTRAINEMENT



## 12KM MARCHÉ NORDIQUE OPTIQUE DU CHATEAU



SEMAINE N°7/7 | DU 20/10 AU 25/10

### DÉBUTANT

#### SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x45"/45"

#### SÉANCE 2 :

- 1x5000 allure libre

**TRAIL !**

### INTERMÉDIAIRE

#### SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 7x45"/45"

#### SÉANCE 2 :

- 1x5000 allure libre

**TRAIL !**

### CONFIRMÉ

#### SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 7x45"/45"

#### SÉANCE 2 :

- 1X5000 ALLURE LIBRE

**TRAIL !**