

Plan d'entraînement Tour du canton + Gigondas

Voici une proposition de préparation afin d'enchaîner les étapes du Tour du Canton et la sortie à Gigondas

Compte tenu de la proximité de ces objectifs, ces quelques conseils s'adressent à celles et ceux ayant gardé une bonne forme physique durant l'hiver

Semaine du 23 au 29 avril 2018 :

- Jour 1 : 45' footing
- Jour 2 : 30' footing + 10 à 12 X 200m à 100% de la VMA récup. 40'' footing + 10' footing
- Jour 3 : 60' footing
- Jour 4 : 40' footing + 3 X 6' à 85% de la VMA récup 2' en footing lent + 10' footing

Semaine du 30 avril au 06 mai 2018 :

- Jour 1 : 45' footing
- Jour 2 : 30' footing + 10 X 300m à 95% de la VMA récup. 100m footing entre chaque 300m + 10' footing
- Jour 3 : 60' footing
- Jour 4 : 35' footing + 15' à 80% de la VMA + 5' footing + 10' à 85% de la VMA + 3' footing + 6' entre 90% et 85% de la VMA + 10' footing

Semaine du 07 au 13 mai 2018 :

- Jour 1 : 45' footing
- Jour 2 : 30' footing + 10 X 400m à 90% de la VMA récup. 1'' footing entre chaque 400m + 10' de footing
- Jour 3 : 1 h 15 footing
- Jour 4 : 30' footing + 17' à 80% de la VMA + 3' footing + 12' à 85% de la VMA + 3' footing + 7' entre 90% et 85% de la VMA

Semaine du 14 au 20 mai 2018 :

- Jour 1 : 45' footing
- Jour 2 : 20' footing + 8' à 85% de la VMA
- Jour 3 : 1h footing
- Jour 4 : 30' footing + 2 séries de 10 fois 30x30 + 10' footing

Après cette phase de préparation, l'important sera de gérer l'enchaînement des 4 étapes du Tour du Canton et d'aborder Gigondas avec suffisamment de ressources !

Semaine du 21 au 27 mai 2018 :

- Jour 1 : 30' footing + quelques lignes droites accélérations progressives
- **Jour 2 : Etape 1 du TdC**
- Jour 3 : 30' footing
- Jour 4 : 30' footing + 3 séries de 5 mn allure seuil + 15' footing

Semaine du 28 mai au 03 juin 2018 :

- Jour 1 : 45' footing + quelques lignes droites accélérations progressives
- **Jour 2 : Etape 2 du TdC**
- Jour 3 : 30' footing
- Jour 4 : 30' footing + 20' à 80% de la VMA + 5' footing + 10' à 85% de la VMA + 3' footing + 15' à 80% de la VMA

Semaine du 04 au 10 juin 2018 :

- Jour 1 : 30' footing
- **Jour 2 : Etape 3 du TdC**
- Jour 3 : 30' footing
- Jour 4 : 30' footing + 10 fois 1'- 1' + 10' footing
-

Semaine du 11 au 17 juin 2018 :

- Jour 1 : 30' footing
- **Jour 2 : Etape 4 du TdC**
- Jour 3 : 30' footing
- Jour 4 : 30' footing + 4 séries de 5' allure seuil + 10' footing
-

Semaine du 18 au 24 juin 2018 :

- Jour 1 : 30' footing
- Jour 2 : 20' footing + 6' à 85% de la VMA + 5' footing + 6 X 100m à 100% de la VMA récup entre 100m footing + 10' footing
- **Jour 3 : GIGONDAS**