V / DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

V - 1 / SÉANCES HEBDOMADAIRES OU BI-HEBDOMADAIRES

V - 1 - 1 / SEANCE PPG

V - 1 - 2 / SEANCE SOUS BOIS / TRAIL

V - 2 / SORTIE TRAIL WEEK-END OU JOURNEE AVEC THEME

V - 1 / SEANCE HEBDO OU BI-HEBDO

- **PERIODE** :
 - EN SOIREE (printemps/été)
 - EN NOCTURE AVEC FRONTALE (automne/hiver)
- **DATES** : LE JEUDI OU LE MARDI
- **HORAIRES** : 18h30 à 20h00
- **SITES ET LIEUX** :
 - SOUS BOIS (travail en endurance fondamentale, au seuil, en fartlek)
 - SECTEUR URBAIN ECLAIRE (thèmes de prépa physique générale et spécifique trail)
 - STADE (TRELUT OU SEMEAC) (travail à vma + allures spe + frac + renforcement musculaire isometrique, concentrique, pliometrique, proprioception...)

V - 1 - 1 / SEANCE PPG

V - 1 - 1 - 1 / ÉCHAUFFEMENT 10 à 15 MIN

- EXERCICES DE MOBILITE (DEVEROUILLAGE ARTICULAIRE)
- ETIREMENTS DYNAMIQUES
- GAMMES (GENOUX / TALON FESSE / FENTES CISEAUX)

V - 1 - 1 - 2 / THEMES DE PREPARATION 30 MIN A 45 MIN (1 par séance)

V - 1 - 1 - 2 - 1 / TRAVAIL DE COURSE : ENDURANCE ET RESISTANCE

- TRAVAIL/REPOS A VMA (2MIN/2MIN – 1MIN/1MIN – 45SEC/45SEC – 30SEC/30SEC)
- TRAVAIL/REPOS ALLURE SPECIFIQUE
- TRAVAIL/REPOS FARTLEK : LIBRE, SEMI CODIFIE A CODIFIE
- TRAVAIL/REPOS FRACTIONNE LONG ET COURT EN COTES (MONTEES ET DESCENTES) BASE SUR UNE ECHELLE DE L'EFFORT RE (1 à 10)
 - INTERVAL TRAINING PYRAMIDAL
 - MYO CROSS MAX
 - JERK

V - 1 - 1 - 2 - 2 / TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- CIRCUIT INTERVAL TRAINING PYRAMIDAL AVEC COURSE LENTE
- CIRCUIT CROSSFIT AVEC COURSE RAPIDE
- CIRCUIT CONCENTRIQUE ET EXENTRIQUE
- CIRCUIT PLIOMETRIQUE
- CIRCUIT ETIREMENTS DYNAMIQUE - ACTIVO DYNAMIQUE ET PASSIFS

V - 1 - 1 - 2 - 3 / RETOUR AU CALME

- **10 à 15 MIN de footing**