



Plan d'entraînement pour la préparation au Grenoble-Vizille



À 4 semaines

Mardi

25min + 2 x 8 x 30/40" -
2' entre blocs



Jeudi

25min + 2 X (6 X 1' - 40") -
2'30" entre bloc



Dimanche 11 mars

Sortie longue : 1H - 1H10

À 3 semaines

Mardi

25min + 2 x 8 x 40"/40" -
2' entre blocs



Jeudi

25min + 2 X (6 X 1' - 40") -
2'30" entre bloc



Dimanche 18 mars

Sortie longue : 1H - 1H10
(parcours vallonné avec
légères côtes)

À 2 semaines

Mardi

25min + 3 x (6 x 40"/40") -
2' entre blocs



Jeudi

25min + 3 X (5 X 1' - 40") -
2'30" entre bloc



Dimanche 25 mars

Sortie longue : 1H - 1H10
(parcours vallonné avec
légères côtes)

À 1 semaine

Mardi

25min + 2 x 6 x 30/40" -
2' entre blocs



Jeudi

50min footing



Dimanche 1^{er} avril

Grenoble Vizille -
Bonne chance :-)