

# FEVRIER 2021



## TEAM TRAIL

MOIS	FEVRIER
ANNÉE	2021
1ER JOUR DE LA SEMAINE	Lundi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
N ot es q u i	1	2	3	4	5	6	7
	PPG_VISIO 18H30 RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	90% VMA (5X3MN/1') x2 3MN ENTRE SERIES TW: 30' - 100D+	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	CÔTES 8 à 10 x 2'30 rcup descente TW 25' - 500D+	REPOS	SPECIQUE TRAIL 600 D+ 2H00	FOOTING
N ot es a	8	9	10	11	12	13	14
	PPG_VISIO 18H30 RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	90% VMA 8X5MN/ 2'recup TW: 40' - 100D+	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	CÔTES 8 à 10 x 3' rcup descente TW 30' - 600D+	REPOS	SPECIQUE TRAIL 800 D+ 2H30	FOOTING
N ot es a	15	16	17	18	19	20	21
	PPG_VISIO 18H30 RENFORCEMENT ET ETIREMENTS	90% VMA 5X8MN/ 2'recup TW: 40' - 100D+	PPG_VISIO 18H30 CARDIO	CÔTES 8 à 10 x 3'30 rcup descente TW 35' - 650D+	REPOS	CHALLENGE	FOOTING
N ot es a	22	23	24	25	26	27	28
N ot es a	29						

EF: ENDURANCE FONDAMENTALE / R: RECUP ENTRE SERIES / TW: TEMPS D'EFFORT / D: DISTANCE D'EFFORT

SEMAINE 1	1 200 D+
SEMAINE 2	1 500 D+
SEMAINE 3	1 700 D+