



Cefar Compex vous accompagne dans votre préparation à La Transju'trail



	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Jour 1	VMA 30' echft + 10x1'1" + 15' relax Compex : Séance Endurance Niv 1	VMA 30' echft + 2x(6 x 1'1") + 15' relax Compex : Séance Endurance Niv 2	VMA Compex : Séance Endurance Niv 3 30' echft + 2x(7 x 1'1") + 15' relax	40' + 10 lignes droites ou 1h30 vélo Compex : Séance Résistance
Jour 2	1h sur terrain vallonné + PPG	1h sur terrain vallonné + PPG	1h sur terrain vallonné + PPG	20' echft + 12 x 30"/30" aux sensations
Jour 3	Seuil 30' echft + 3x10' (récup 3 à 4' course lente) avec D+/- Compex : Séance Endurance Niv 1	Seuil 30' echft + 3x10' (en montée et récup descente) Compex : Séance Endurance Niv 2	Seuil Compex : Séance Endurance Niv 3 30' echft + 3x8' (récup 3') avec dénivelé	1h + lignes droites Compex : Séance Résistance
Jour 4	1h vallonné avec Fartlek	1h vallonné avec Fartlek	1h vallonné avec Fartlek	Repos
Jour 5	Sortie longue 1h30 avec 500m D+ et D-minimum	Sortie longue 1h45 avec 750m D+ et D-minimum	Sortie longue 2h avec 1 000m D+ et D-minimum	1h15 facile avec peu de dénivelé
	Récupération Activité endurance (course, marche en montagne, vélo...) étirement et PPG	Récupération	Récupération	Récupération

	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Jour 1	VMA 25' echft + 2x (10x 30" 30") en nature Compex : Séance Résistance	1h vélo + 15' course à pieds	Seuil 25' echft + 12' 10' 8' avec 3' récup Compex : Séance Capilarisation	20' + étirement légers + lignes droites faciles Compex : Séance Capilarisation
Jour 2	25' echft + 2x 10 en côte	Repos	45' + lignes droites	20' + étirement légers + lignes droites faciles
Jour 3	45' facile + lignes droites Compex : Séance Résistance	45' facile + lignes droites Compex : Séance Massage Relaxant	45' facile + lignes droites Compex : Séance Capilarisation	20' + étirement légers + lignes droites faciles Compex : Séance Capilarisation *2
Jour 4	Repos	1h course	1h velo en fréquence	Repos
Jour 5	Trail de préparation (<30km) Récupération	1h30 vélo + 15' course à pied Récupération	1h facile Récupération	La Transju'trail Récupération

Jour 1,3,5 **Compex**

Séance de Récupération suivant besoin et après sortie longue

Jour 1,2,3, Possibilité de remplacer le jour 4 par 1 Séance Fartlek