

Objectif France de montagne 9 juin 2019

France à Saint Gervais : 13,856km +971m / -162m (Espoir, Sénior et Vétéran femme et homme)

lien : <https://www.saintgervais.com/agenda/championnats-de-france-de-course-en-montagne-saint-gervais-les-bains>

Semaine 1		jour
VMA-100%	8 fois 30"-30"+ 8 fois 1'-1' à 100-105%VMA avec 3 minutes de récupération entre chaque série.	mardi 16/04
VMA-80%	Sortie en chemin : Fartlek 5 x 2' (récup : revenir chercher les derniers) 2 séries	jeudi 18/04
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
Sortie longue	Sortie Longue de 1h20 en terrain vallonné + Fartlek 8 x 2'	week-end
Semaine 2		
VMA-95%	Cote + relance : funiculaire-tennis-relance à plat-remonté-relance (6 à 8 fois)	mardi 23/04
Endurance fondamentale	Footing de 1 h à 60-65%VMA	
VMA-100 à 105%	200m (x2) + 300 (x3) + 400 (x4) + 300 (x3) + 200 (x2) récup = temps d'effort	jeudi 25/04
Sortie longue	Sortie longue avec dénivelé 500m	week-end
Semaine 3		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
PPG	Escalier de la source : PPG, escalier + relance à plat (x10), retour par montée	mardi 30/04
VMA-100 à 105%	funiculaire en relai américain	
Sortie longue	200m (récup 30")+ 400m (récup 50") (x6) Ultra montée de thollon	jeudi 2/05 04-mai
Semaine 4		
VMA-80%	Sortie en chemin : Fartlek 8 x 1' (récup : revenir chercher les derniers) 2 séries	mardi 07/05
VMA-100	Sortie montagne 800 à 1000m tranquille pour faire du dénivelé	mercredi 08/05
Sortie longue	2 séries de 6 fois 300m à 100%VMA avec une récupération de 45 sec à 1 minute entre les 300m et 3 minutes entre chaque série. Sortie longue avec dénivelé 500m	jeudi 09/05 week-end
Semaine 5 : travail spécifique		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
spécifique	RDV à Bernex (parking départ télésiège) : travail de montée vers le mont César (cote à répéter 4 à 5 fois).	mardi 14/05
spécifique	Parcours en triangle parc Neuvecelle (montée en zig-zag+descente) + cote avec variation d'allure	jeudi 16/05
Sortie longue	L'Allingeoise	19-mai
Semaine 6		
spécifique	RDV à bernex (parking église) : montée au mont Baron (sortie longue avec dénivelé)	mardi 21/05
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
VMA-90%	Sortie en chemin (montée à St Paul) : Fartlek 8 à 10 x 2' (récup : revenir chercher les derniers)	jeudi 23/05
Sortie longue	Sortie Longue de 1h20 en terrain vallonné + Fartlek 6 x 2'	week-end
Semaine 7		
Endurance fondamentale	Footing de 45 minutes	
spécifique	Départ Vongy église : Montée chemin plan Fayet 1km 4 à 5 fois + une avec sortie aux écuries du Gavot	mardi 28/05
Sortie longue	200m 400m 800m 400m 200m 2 séries récup 3min entre série, récup temps d'effort Sortie longue avec dénivelé 500m à 800m	jeudi 30/05 week-end
Semaine 8 : Relâchement		
Endurance fondamentale	Sortie en chemin	mardi 04/06
Endurance fondamentale	Footing de 40 minutes suivi de 8 lignes droites sur le stade	
COMPET	France montagne	09/06/19

9 juin : Championnats de France de Montagne – Saint-Gervais (74)

Un parcours inédit principalement en montée d'un peu plus de 14 km pour 1100 m de D+ et 290 de D-

Au départ du Parc Thermal du Fayet (*idem montée du Nid d'Aigle*), il passe par le village de Saint-Gervais pour arriver au Bettex.

Pour les juniors un parcours de 7,1 km pour 530 de D+ et 330 de D- qui arrivera dans la station de Saint Gervais.

Pour les cadets, cadettes et juniors filles 5,2 km pour 390 m D+ et 180 m D-.

[SITE DE LA COURSE](#) (*Page vide malheureusement*)