u-Trail / Urban Trail Nogentais

SEMAINE 1 · Préparation générale

Lundi	**Repos**		[ ]
Mardi	**Appuis et terrain irrégulier**	**55 min · RPE 3/10**	[ ]
Mercredi	**Repos**		[ ]
Jeudi	**Renforcement trail · 1 série(s)**	**19 min · RPE 4/10**	[ ]
Vendredi	**Repos**		[ ]
Samedi	**Sortie longue spécifique**	**70 min · RPE 3/10**	[ ]
Dimanche	**Endurance fondamentale**	**55 min · RPE 3/10**	[ ]

RPE : effort perçu sur 10 · 2–3 facile · 4–5 modéré · 6–7 soutenu · 8–9 très intense