

Anne Lise Rousset	Endurance dans du technique.
Anton Krupika	Endurance Active sur du D+ modéré. Il faut rester "facile" malgré la contrainte de ne pas marcher.
Baronian	La limite doit être respiratoire (choisir une pente qui ne vous met pas dans le dur musculair ement / Travail d'efficacité de la foulée (plus ça grimpe plus on rétrécit la foulée)
Benoit Z	Travail de + sieurs filières dans une même séance. Le but est de "perturber" le corps. Grand travail de différenciation d'allures qui demande de progresser en connaissance de soi .
Blandine L HIRONDEL	Endurance avec travail d'isométrie sur un pied. Concentration accrue lors de la position de renfo.
Bosatelli	Consignes de Distance/D+ avec l'OBLIGATION de marcher même si je suis en capacité à courir. L'idée est d'être le plus facile possible
Brutal D+	Travail classique de VMA ascensionnelle
Camille Bruyas	Travail d'enchaînement Montée/descente en mode compét' . Travail par intervalles Séance très exigeante.
Centurion	Travail de pré fatigue
Chaigneau	Travail fondamental de développement de la puissance . Précieux pour accroître la résistance des fibres musculaires, augmenter la puissance en côte/ Les 2 à 3 dernières reps vous devez être

	proche de l'explosion ! La notion de gestion n'intervient pas dans ces séances là Attention à bien respecter le temps de récup Long pour exprimer la PLEINE puissance.
Courtney Dauwalter	Séance MAXI PLAISIR ! Qui est guidée par tes envies du moment ! Séance qui doit te mettre le sourire tout du long
Cowboy	Séance de renforcement. La justesse du geste est essentielle ! Le mouvement doit être lent.
Davide Magnini	Travail de VMA ascensionnelle explosif. Pour dynamiser le corps.
De gasperi	Travail de VMA ascensionnelle classique. Tu dois arriver au même point d'arrivée à chaque fois. Travail respiratoire et non musculaire.
Dhaene	<p>Travail fondamental de développement de la puissance .</p> <p>L'esprit est d'être focus sur les grands pas ce qui rend l'exercice + difficile qu'une chaigneau.</p> <p>Les 2 à 3 dernières reps vous devez être proche de l'explosion ! La notion de gestion n'intervient pas dans ces séances là</p>
Dunand Pallaz	Endurance avec une notion de D+ et de verticalité !
EHPAD	Séance de renforcement. La justesse du geste est essentielle ! Mieux vaut faire + de séries et faire ça correctement.
Evans	Travail de Puissance. Travail de pré fatigue avant une accélération très forte en pente.
Fernanda Maciel	Typée Vitesse ascensionnelle/ Travail de coordination avec les bâtons pour alterner course à pied Et marche. En mode marche il faut mettre le buste en avant et tracter loin devant soi avec les 2

	bâtons et jusqu'au bout du mouvement. En mode course à pied posez les bâtons de manière alternative
Fourcade	Séance inspirée des méthodes de développement de PMA en ski de fond. Être beau (ou belle) et constant sur son allure forte ! En mode sprinter !
Hermann Maier	Travail d'isométrie associé de l'endurance.
Ingrebitsen	Travail inspiré du fartlek où l'on l'on fonctionne à l'envie au niveau des intervalles de récupération
JH Gabioud	Mêmes consignes que la Bosatelli avec une indication de durée et de spécificité par rapport à ton objectif
Jimmy Gressier	Travail de VO2 à plat / Sur des fractions longues. La sensation à la fin d'avoir tout donné.
Jo Albon	Travail de renforcement. Le mouvement explosif demande une très grande concentration. Le but est de sauter le plus haut possible
Katie schilde	Endurance "facile" qui se finit par un débridage. Important pour retrouver de la foulée et "brusquer" le confort de la sortie. A CASER A LA FIN (pas de récup ensuite)
Killian Jornet	Développement de la vitesse ascensionnelle dans un cadre souple qui vous permet de caser les sessions sur votre parcours . On casse la routine et on rend la VMA asc moins dure dans la tête que de faire des Allers retours. Travail également d'endurance avec la fatigue engendrée par les sessions de fractionné.
Ludo Pommeret	Travail progressif / Utile pour développer la durabilité à une belle allure. Le travail se fait sur du plat ou vallonné. Pas de grosses pentes.
Marcel Hirscher	Travail classique de renforcement associé à de l'endurance

Matteo Eydallin	Travail de renforcement. Le mouvement explosif demande une très grande concentration. Le but est de sauter le plus haut possible
Medhi Frère	Des séries de 15sec/15sec qui permettent de rester longtemps dans la bonne plage cardio au vu de la récup en trotinant. C'est presque du seuil "déguisé" A faire sur du plat/vallonné
Mimi Kotka	Travail de renforcement classique avant la dernière descente. Travail qui vise à sublimer le temps passé en montagne
Mitch Ianne	Endurance à jeun en montagne. L'allure doit être encore plus basse que d'habitude ! A jeun ne veut pas dire rien boire par contre (eau)
Nadir Maguet	Travail de marche bâtons/ Il faut tracter avec ses bras ! Corps en avant !
Namberger	Version encore + "libre" que la Kilian Jornet. Par contre l'idée c'est de faire UNIQUEMENT de la marche bâtons.
Navarro	intensité en course à pied à la limite de ne plus pouvoir parler. Sois tout de même en aisance ! Le travail doit être cardiaque et non musculaire
Navette	L'idée c'est de cumuler du D+ en très peu de distances. Les grands pas développeront de l'endurance de force
Numerobis	Travail de Vo2 à base de pyramide. On vise à perturber l'organisme par des temps d'efforts différents (et donc les allures)
O'Sullivan	Travail classique de Vo2 avec une récup courte afin de travailler longtemps sur les bonnes plages Cardio .

Pau Capell	Fractionné codifié en descente peu pentue et roulante. Cela doit être un pur effort de cassage de fibres (et VO2) . Prendre un terrain TRES facile.
Paula Radcliffe	Travail d'économie d'NRJ . Travail couplé d'endurance de force et d'endurance active
Peter ENGDAHL	Travail de VO2 et PMA intégré à une sortie longue. Cela a vocation à entretenir la VO2 tout en travaillant la durabilité (Fatigue plus importante engendré)
Ragna Debats	Travail de PMA associé à un rééquilibrage des ischios et du renforcement des quadriceps
Renelle Lamotte	Travail de vitesse/ Pense à être beau quand tu cours / Droit , gainé , et foulée dynamique
Remi Bonnet	Travail de mixte de PMA/Vo2 en bosse raide. Si manque de musculaire cela peut devenir presque une séance de Puissance. Si les jambes sont au point l'exercice deviendra respiratoire.
Richard Jouve	<p>Travail technique de fluidité avec batons.</p> <p>Constat de départ : L'efficacité au niveau des batons n'est pas toujours une évidence</p> <p>Les batons sont souvent pris trop tard dans la saison</p> <p>Solution ?</p> <p>La richard jouve consiste l'hiver à faire des séances en course à pied mais en utilisant les batons . Cela travaillera la fluidité (à plus grande vitesse) , un léger renfo du haut corps et la sensation au bout d'un moment de ne faire qu'un avec les batons !</p> <p>Il n'y a qu'à voir les skieurs de fond qui sur chaque footings utilisent les batons même si en terme de propulsion ils n'en ont pas besoin.</p> <p>Une vidéo technique :</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=URLijAcSNLO>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=URLijAcSNLO</p>
Sara Alonso	<p>Travail en descente technique (Chacun a son critère en fonction de son niveau.</p> <p>L'idée, c'est d'être rapide, mais seulement si vous êtes fluide. PAS DE PRISE DE RISQUES !</p>
Shiffrin	<p>Travail complet ischio + quadriceps. Isolé du footing</p>
Sophia Laukli	<p>Travail de bloc / Un de PMA et un de spé descentes.</p> <p>Travail sur la durabilité en raison des exercices intenses qui induisent une plus grande fatigue.</p>
Soh Wai Ching	<p>Travail de force + dynamisme du pied / Séance Urbaine qui remplace une séance de bosse</p>
Tschumi	<p>Bloc d'exercices complets en cours de footing</p>
Victor Wembanyama	<p>Travail de renforcement. Le mouvement explosif demande une très grande concentration. Le but est de sauter le plus haut possible</p>
Wamsley	<p>Travail d'endurance active attention à bien respecter les zones ! La facilité est de mise.</p> <p>PAS DE NO PAIN NO GAIN</p>
Yann schrub	<p>Travail progressif de VO2. Cela induira également un egrande connaissance de soi</p>
Zach Miller	<p>Travail classique de VO2 en Bloc.</p>
Zatopek	<p>Travail classique de VO2 avec comme focus de travailler différentes allures. Sur du plat.</p>