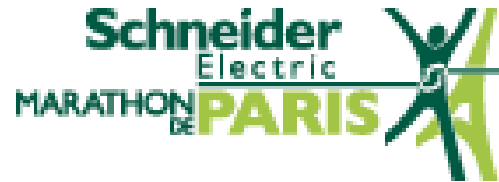


Prévisions Planning AA



Marathon
International
IN DEAUVILLE



LES 20 BORNES
D'ANDRESY

Objectifs	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Marathon de Paris et Deauville	01/08 au 23/08 Coupure/Entretien (si coupure plutôt en début de mois)	24/08 au 20/09 Préparation Générale 4 semaines	21/09 au 01/11 Préparation Spécifique 6 semaines	02/11 au 15/11 Phase de Relâchement 2 semaines	Objectif 15/11 Régé Chocotrail - Coupure
20 Bornes	01/08 au 31/08 Coupure/Entretien	01/09 au 27/10 Préparation Générale	28/10 au 24/11 Préparation Spécifique 4 semaines	25/11 au 29/11 Relâchement 5 jours (semi) 3 jours (10km)	Objectif 29/11 Chocotrail - Coupure
Pour Infos	<ul style="list-style-type: none"> - La Prépa Marathon se déroulera sur 12 semaines. - La Phase de Préparation Spécifique et de Relâchement sont immuables. - La Prépa Générale est variable en fonction des compétitions effectuées en amont ou de la reprise de l'entraînement. - Pour les 20 bornes, elle est positionnée en fonction de la reprise des créneaux club, elle est de ce fait longue et comprendra quelques compétitions club. 		<ul style="list-style-type: none"> - Entretien : maintien d'une activité légère - Prépa Générale : Développement Vma, Footing, Renforcement - Prépa Spécifique : Travail allure de course, entretien Vma, SL - Phase de Relâchement : Diminution de la qualité et de la quantité - Régénération Marathon : 1^{ère} semaine, repos complet ou activités annexes. 2^{ème} semaine footings courts à allure modérée. 		