

Propositions Entraînements – Janvier 2021

Présentation

- ❖ Devant l'incertitude de la reprise des compétitions d'ici le printemps, nous allons maintenir une dynamique à l'entraînement pour rester motivé et continuer à prendre du plaisir dans notre pratique.

Le Fil conducteur

- Janvier : Développement Vma mercredi/jeudi et travail Côtes/Footing allures variées le week-end avec un Trail AA (10 à 15 km) en fin de mois (sous forme de Challenge)
- Février : Développement/Entretien Vma + Spécifique 10km avec un test de 10 km en fin de mois (sous forme de Challenge)
- Mars : Entretien Vma + Spécifique Semi avec un test sur 21.1 km en fin de mois (sous forme de Challenge)

Planning

Semaine du 4 janvier au 10 janvier 2021

S	Objectifs	Séances	Durée	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 40' + RM 10'	50'	X	X	X
✓S2	Piste - Développement Vma	Ech 25' - Footing/Gammes 6 à 8 x 200m 100% vma r=100m trot R=3' 6 à 8 x 150m 100% vma r=50m (30'') R=2' 6 à 8 x 100m 105% vma r=50m (25'') + ra 6'	1h	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 65%-70% Vma	50'		X	X
✓S4	Allure fondamentale+Gammes/Gainage	Footing 45' + gammes/gainage 15'	1h			X
✓S5	Sortie Longue avec Chgt d'Allures	Footing 1h15' avec chgt de rythme de 30' en milieu de sortie (6x 2' d'accélération à l'envie + 3' footing) si possible terrain vallonné l'Hautil	1h15'	X	X	X

Séance Piste - S2

Echauffement 25' – Footing/Gammes

- 6 à 8 x 200m 100% vma r=100m trot R=3'
 - 6 à 8 x 150m 100% vma r=50m (30'') R=2'
 - 6 à 8 x 100m 105% vma r=50m (25'')
- + Récup active 6'

