

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 2 - 11 janvier au 17 janvier 2021

Séances/Semaine

S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 40' + RM 10'	40'	X	X	X
✓S2	Piste - Développement Vma	Ech 25' - Footing/Gammes 6 à 8 x 300m 100% vma r=100m trot R=2'45" 6 à 8 x 200m 100% vma r=100m trot + ra 8'	1h	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 50' 65-70% Vma + gainage	50'		X	X
✓S4	Séance de côtes au train en pyramide	Footing 30' + Côtes au train en pyramide 20"/40"/1'1'20"/1'40"/2'/1'40"/1'20"/1'/40"/20" r= tps d'effort en descente + Retour au calme footing 11'	1h05'		X	X
✓S5	Sortie Longue EF	Footing 1h20' 65-70% Vma + étirements	1h20'	X		X

Séance Piste - S2

Echauffement 25' – Footing/Gammes

- 6 à 8 x 300m 100% vma r=100m trot
R=2'45"
- 6 à 8 x 200m 100% vma r=100m trot
+ Récup active 6'

