

Propositions Entraînements – Semaine du 8^{er} février 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 début mars (sous forme de Challenge)
- Mars : Entretien Vma + Spécifique Semi avec un test sur 21.1 km début Avril (sous forme de Challenge)

Créneaux Piste Club

Mercredi 10 février	Samedi 13 février
✓ Séance Piste	✓ Séance Piste
✓ Stade Diagana	✓ Stade Diagana
✓ Rendez-vous à 16h15	✓ Rendez-vous à 09h30



Prédiction % allure 10km

Vma	%
12	68-73
13	72-76
14	75-79
15	78-81
16	80-84
17	82-85
18	84-87
19	86-89

Planning

Semaine du 8 février au 14 février 2021

S	Objectifs	Séances	Durée cp	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 43' + RM 12'	43'	X	X	X
✓S2	Piste - Vma Pyramide	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 2x(200x300x400x*500x400x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/1'1'10"/1'20"/1'10"/1' R=3' + RA 6' *vma<15km/h on retire le 500m	1h5'			X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 50' 65%-70% Vma + gainage	50'	X	X	X
✓S4	Spécifique 10km	Ech 25' (footing+gammes) + *4 à 5x1200m al.10km r=1'45" + footing 10' *(vma <15km/hx4)	1h08'	X	X	X
✓S5	Sortie Longue EF	Footing 1h25' 65-70% Vma + étirements	1h25'		X	X

