

Propositions Entraînements – Semaine du 15 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 17 février	Samedi 20 février
✓ Séance Piste	✓ Séance Piste
✓ Stade Diagana	✓ Stade Diagana
✓ Rendez-vous à 16h15	✓ Rendez-vous à 09h30



P 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 15 février au 21 février 2021

S	Objectifs	Séances	Durée cp	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 45' + RM 15'	45'	X	X	X
✓S2	Piste - Vma Extensive	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 2x(5'x500m) 95%vma r=1'15" R=2'45" *vma<15km/h 4x + Ra 7'	1h5'		X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 45' 65%-70% Vma + gainage	45'	X	X	X
✓S4	Spécifique 10km	Footing 25' + 3x2000m al. 10 km r=2' trot + footing 10'	1h05'	X	X	X
✓S5	Sortie Longue EF	Footing 1h30' 65-70% Vma + étirements	1h30'			X

