Propositions Entraînements – Semaine du 22 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 24 février	Samedi 27 février
✓ Séance Piste	✓ Séance Piste
✓ Stade Diagana	✓ Stade Diagana
✓ Rendez-vous à **16h15**	✓ Rendez-vous à **09h30**

Planning

Semaine du 22 février au 28 février 2021- Léger relâchement				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 40' + RM 10'	40'		X	X
✓S2	Piste – Rappel Vma Intensive	Ech 26' (footing+gammes) Piste : **8x300m** 100%*vma* r=100m trot + Ra 9'	50'	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 45' 65%-70% Vma + gainage	45'	X	X	X
✓S4	Spécifique 10km	Ech 25' (footing+gammes) 3x(**1000m al.10km** r=1'30" + **500m al.10km-12"/km**) R=3' + Ra 8'	58'	X	X	X
✓S5	Endurance Fondamentale	Footing 1h 65-70% Vma + étirements	1h00'			X

Séance Spécifique 10 km		
Tps 10km	*Tps 1000m*	*Tps 500m*
40'	4'	1'54"
42'	4'12"	2'
44'	4'24"	2'06"
45'	4'30"	2'09"
47'	4'42"	2'15"
48"	4'48"	2'18"
50'	5'	2'24"
52'	5'12"	2'30"
54'	5'24"	2'36"
56'	5'36"	2'42"
58'	5'48"	2'48"
60'	6'	2'54"