

Propositions Entraînements – Semaine du 1^{er} mars 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)

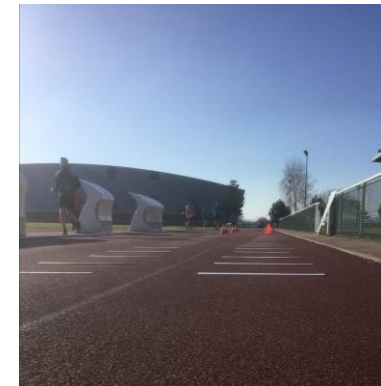
Rendez-vous Club

Mercredi 3 Mars

- ✓ Séance Piste
- ✓ Stade Diagana
- ✓ Rendez-vous à **16h15**

Week-End du 6 mars

- ✓ **Les 100 Born'AA**
- ✓ Quai de Seine/Mairie
- ✓ RDV voir Salon Vip AA



Planning

Semaine du 1er Mars au 7 mars 2021 - Relâchement/10km AA

Semaine du 1er Mars au 7 mars 2021 - Relâchement/10km AA				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup	Footing 40'	40'		X	X
✓S2	Piste Séance Mixte	Ech 25' (footing+gammes) 1000m al. 10km R=2' trot + 5x 200m 100% vma r=100m trot + ra 8'	45'	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 40' 65%-70% Vma	40'	X		X
✓S4	Mises en Jambes	Footing 30' avec en fin <i>acc. 5x20"/40" au train</i>	30'		X	X
✓S5	100 Born'AA	Ech + 10km	Tps course	X	X	X

Les 100 Born'AA

6-7 mars 2021



www.andresyathletisme.fr