

Propositions Entraînements – Semaine du 5 avril 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 le 11 Avril (sous forme de Challenge)
- Avril : Challenge Club Semi-Marathon en solo ou duo



Créneaux Club

Mercredi 7 avril

- ✓ Séance Mixte
- ✓ Stade Diagona
- ✓ Rendez-vous à **17h00**

Prédiction % allure Semi-Marathon		Prédiction % allure 10km	
Vma	%	Vma	%
12	61-66	12	68-73
13	65-70	13	72-76
14	69-73	14	75-79
15	72-76	15	78-81
16	75-78	16	80-84
17	77-81	17	82-85
18	79-83	18	84-87
19	81-84	19	86-89

Planning

Semaine du 5 avril au 11 avril 2021 - Relâchement/Semi'AA

S	Objectifs	Séances	Durée cp	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	Récup - Footing Souple	Footing 40'	40'		X	X
✓S2	Piste Séance Mixte	Ech 25' (footing+gammes) 5x200m 98% vma r=100m trot R=2' + 1000m al.semi + ra 7'	45'	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 35' 65%-70% Vma	35'	X		X
✓S4	Mises en Jambes	Footing 30' avec en fin acc. 4x20"/40" au train	30'		X	X
✓S5	Semi'AA	Ech + Semi	Tps course	X	X	X

