

Propositions Entraînements – Semaine du 31 mai 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 le Semi'AA en solo ou duo
- Mai : Challenge Club « la Côtelett'AA » (2/5)
- Juin : Challenge Club : Trail'AA (6/6) – 10km d'Achères (13/6)

Créneaux Club

Mercredi 2 juin

- ✓ Séance Piste
- ✓ Stade Diagana
- ✓ Rendez-vous à **19h00**



Planning

Semaine du 31 mai au 6 juin 2021 - Relâchement/Trail AA

				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Endurance Fondamentale/RM	Footing 35' 65% + RM 10'	35'		X	X
✓S2	Piste Séance Mixte	Footing 20' / Gammes 10' 5 x 300m 100% vma r=100m trot R=2' 1500m 80% vma + ra 6'	55'	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. 4x20"/40" au train</i>	30'		X	X
✓S5	Trail'AA	Ech + 11km ou 22km	Tps course	X	X	X

