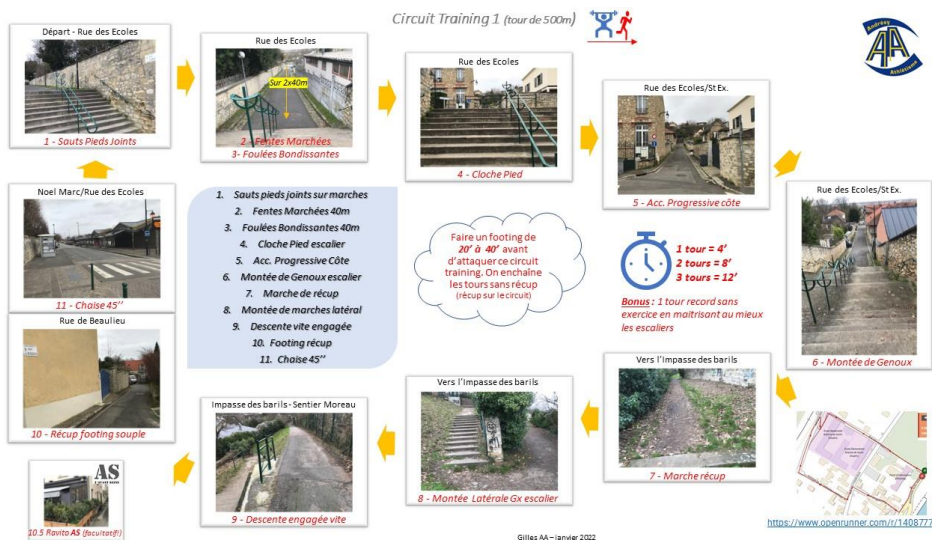


Les séances AA se feront avec comme fil conducteur la sortie club du mois d'avril. Toutefois en fonction des objectifs de certains groupes, la programmation sera diversifiée en période spécifique. La préparation générale sera presque semblable mais plus ou moins longue suivant les dates des différentes compétitions.

Semaine 2 du 10 janvier au 16 janvier 2022 – Préparation Générale

Marathon	Semi	Ecotrail	10km
Nombre de séances par semaine			
4	5	3	4

S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4	3	4	3	4
✓S1	Footing + Renfort Musculaire	Footing 40' + CT 12'	50'	X	X	X	X	X	X	X	X
✓S2	Piste - Développement Vma	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 2x(2x(200/300/400m)) 100% vma r=40"-50"-1' trot R=2'30" marche/trot + Ra 10'	1h	X	X	X	X	X	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 65% Vma	50'	X	X						
✓S4	Côtes +	Footing 30' + Côtes 10x25" intensité élevée r=descente souple + footing 5' + acc. 4' à 85% vma sur du plat + footing 10' (pente 6%-10%)	1h		X		X		X		X
✓S5	Sortie Longue	Footing 60% à 70% vma	1h10' à 1h20'	X	X	X	X	X	X	X	X



Circuit Training – S1

- Sauts pieds joints sur marches
- Fentes Marchées 40m
- Foulées Bondissantes 40m
- Cloche Pied escalier
- Acc. Progressive Côte
- Montée de Genoux escalier
- Marche de récup
- Montée de marches latéral
- Descente vite engagée
- Footing récup
- Chaise 45"