Prévisions Entraînements AA Mars 2022

Prévisions Planifications AA – 1er Semestre 2022

Marathons de Cheverny et Paris (+Trail de Cheverny 63km)

Reprise 7 jours	Période Générale 4 semaines	Période Spécifique 6 semaines	Relâchement 2 semaines
03 au 9/01	10/01 au 06/02	07/02 au 20/03	21/03 au 03/04

Objectif

Semi Marathon de Cheverny (+ Trail de Cheverny 31 km)

Reprise 7 jours	Période Générale 7 semaines	Période Spécifique 4 semaines	Relâchement 1 semaine
03 au 9/01	10/01 au 27/02	28/02 au 27/03	28/03 au 03/04

Objectif

10km d'Aubergenville puis Cheverny

Reprise 7 jours	Période Générale 4 semaines +	Période Spécifique 4 semaines	Relâchement 3 jours
03 au 9/01	10/01 au 16/02	17/02 au 16/03	17/03 au 19/03

Objectif

Ecotrail 30km

Reprise 7 jours	Période Générale 4 semaines	Période Spécifique 5 semaines	Relâchement 1 semaine
03 au 9/01	10/01 au 06/02	07/02 au 13/03	14/03 au 19/03

Objectif

Présentation

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 est diversifiée. 6 plans sont actuellement en ligne.

MARATHON DE CHEVERNY — Schneider Electric MARATHON DE PARIS — FOULEE d'AUBERGENVILLE — ecoTRAIL Paris Ile-de-France

Séance du 16 et 17 mars 2022				Marathon Trail Long	Semi	10km	EcoTrail
S	Objectifs	Séances	Durée				
✓S2	Vma	Ech 25' (footing+gammes) ***2x(8x200m)*** 95% vma r=100m trot (=tps d'effort) R=2' marche+trot + ra 7'	1h	X	X		
✓S2	Allures Mixtes	Ech 25' (footing+gammes) + ***4x250m*** 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + ***1000m al.10km*** + footing 7'	45'			X	
✓S2	Acc. Chgt Rythme	Footing 25' + ***acc. 6x30"/30"*** 88-90% vma + footiing 9'	404				X