

Présentation

Les séances AA se feront avec comme fil conducteur les courses club prévues sur mai et juin.
Trail et 10km sont au programme d'Andrésy Athlétisme avec des séances communes et d'autres spécifiques différentes. Les programmes complets sont disponibles sur
<http://www.andresyathletisme.fr/entra%C3%AEnements/>

Objectifs Club Trail

- 12 juin : Trail de Cernay
- 26 juin : Trail du Vieux Lavoir

Objectifs Club Route

- 19 juin : Foulées d'Achères
- 26 juin : Foulées de St Germain



Planning

Semaine du 6 juin au 12 juin 2022 (version 2 trails Enchainés)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing	Post Compét/LD-Vma	Footing	Mise en jambes veille de course	COMPET
Infos 3 séances 4 séances	Footing très souple 40' ou vélo/VTT endurance souple (1h à 2h)	Ech 25' - Footing/Gammes + acc. Progr. (8x20"/40") R=2' footing + 8x20"/20" 95%vma +ou- à la sensation + ra 6' Si Trail Cernay sans avoir couru Bonnelles : 8x1'1" ou 8x300m 95% vma r=100m	Footing 40'	Footing 22' Souple + acc. 3' 75-80% vma environ + footing 5'	Ech 10' Trail de Cernay
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	00:30:00	
Volume semaine	02:35:00				

Semaine du 6 juin au 12 juin 2022 (si objectif Trail des Vieux Lavois sans compét)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/RM	Soutien Vma	Footing	Circuit Trail Tempo	SL
Infos 3 séances 4 séances	Footing tranquille 40' + CT 2 15'	Ech 25' (footing+gammes) + 4x1500m 80%-83% vma r=1'45" trot + Ra 6'	Footing 45'	Footing 20' + 3 x circuit Trail 3 (stele) effort tempo terrain côte/descente avec une récup de 2' footing entre chaque - all. Spé+ et ra 15'	Footing 65%- 70% vma 1h30' trail court - 1h50' trail long (l'hautil de préférence)
Volume séance	00:55:00	01:10:00	00:45:00	01:10:00	01:50:00
Volume semaine	04:00:00				

Semaine du 6 juin au 12 juin 2022 - 10km

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Al. Spé	Footing	Al. Mixtes
Infos 3 séances	Footing 40' + CT 2 16'	Ech 25' (footing+games) + 4*x(1000m (al.10km) r=1'30"+500m (95%vma)) R=3' + Ra 5' *3x vma<14,5km/h	Footing Souple 45'	Footing 30' + 6 x 2' 90% Vma r=1' + 4' al. 10km + ra 8'
Volume séance	00:56:00	01:10:00	00:45:00	01:00:00
Volume semaine	03:51:00			

