

# Propositions Entraînements – Semaine du 18 janvier 2021

## Présentation

### Le Fil conducteur

- Développement Vma sur piste et changements d'allures tout terrain (fartlek),
- Deux plannings différents, basés dans l'absolu sur les créneaux club avec une différence en fonction de la séance piste (mercredi ou samedi) avec un rééquilibrage de la charge d'entraînements. La semaine qui suivra sera une semaine de régénération avec en fin de semaine le Maratrail'AA (31 janvier)

## Créneaux piste Club

### Mercredi 20 Janvier

- ✓ Séance Piste
- ✓ Stade Diagana
- ✓ Rendez-vous à **16h15**
- ✓ Le stade ferme à 17h30

### Samedi 23 Janvier

- ✓ Séance Piste
- ✓ Stade Diagana
- ✓ Rendez-vous à **09h30**
- ✓ Même séance que mercredi

## Planning

Semaine du 18 janvier au 24 janvier 2021				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 43' + RM 12'	43'	X	X	X
✓S2	Piste - Développement Vma	Ech 25' - Footing/Gammes 4 à 6x400m 95 % vma r= tps d'effort -20" trot R=2'45" 4 à 6x300m 100% vma r=100m trot + Ra 6'	1h	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 65%-70% Vma	45'		X	X
✓S4	Allure fondamentale+Gainage	Footing 50' + Gainage	50'	X		X
✓S5	Sortie Longue avec Fartlek	Footing 35' + <b>Fartlek 9'/7'/5'/3'/1'</b> en 75%-80%-85%-90%-95% vma r=2'30" en footing + Ra 12'	1h22'		X	X

Semaine du 18 janvier au 24 janvier 2021				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 43' + RM 12'	43'	X	X	X
✓S2	Changements d'Allures	Footing 20' + <b>Fartlek 9'/7'/5'/3'/1'</b> en 75%-80%-85%-90%-95% vma r=2'30" en footing + Ra 10'	1h5'		X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 65%-70% Vma+gainage	45'	X		X
✓S4	Piste - Développement Vma	Ech 25' - Footing/Gammes 4 à 6x400m 95 % vma r= tps d'effort -20" trot R=2'45" 4 à 6x300m 100% vma r=100m trot + Ra 6'	1h	X	X	X
✓S5	Sortie Longue	Footing Long 65%-70% vma	1h10'		X	X

