Propositions Entraînements – Semaine du 25 janvier 2021

Présentation

Le Fil conducteur

- Cette semaine est placée sous le signe de la régénération. Après 3 semaines de développement Vma sur piste et changements d'allures tout terrain, nous abordons la dernière semaine du cycle.
- Cette semaine « plus souple » est importante. Il faut réellement la respecter pour permettre à l'organisme de souffler. Allègement de l'intensité et du volume pour continuer à se sentir en forme et éviter la blessure. La récupération fait partie intégrante de l'entraînement.
- Pour clôturer cette phase, un Trail sous forme de challenge AA est mis en place en fin de semaine. 3 distances : à savoir 7km, 14km et 21,1km pour arriver à faire un marathon par équipe de 3 coureurs

Séance Club - Mercredi 27/01

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

Planning

Semaine du 25 janvier au 31 janvier 2021 - Régénération/Trail AA				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup + Renfort Musculaire	Footing 35' + 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 7'	55'	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 40' 65% vma + Gainage	40'	X		X
✓S4	Mises en Jambes	Footing 30' avec en fin *acc. 4x20"/40" au train*	30'		X	X
✓S5	Maratrail'AA	Ech + 7km, 14km ou 21,1km	Tps course	X	X	X