

# Propositions Entraînements – Semaine du 1<sup>er</sup> février 2021

## Présentation

- ❖ Devant l'incertitude de la reprise des compétitions d'ici le printemps, nous allons maintenir une dynamique à l'entraînement pour rester motivé et continuer à prendre du plaisir dans notre pratique.

### Le Fil conducteur

- Janvier : Développement Vma mercredi/jeudi et travail Côtes/Footing allures variées le week-end avec un Trail AA (10 à 15 km) en fin de mois (sous forme de Challenge)
- Février : Développement/Entretien Vma + Spécifique 10km avec un test de 10 km en fin de mois (sous forme de Challenge)
- Mars : Entretien Vma + Spécifique Semi avec un test sur 21.1 km en fin de mois (sous forme de Challenge)

## Créneaux Piste Club

Mercredi 3 février	Samedi 6 février
✓ Séance Piste	✓ Séance Piste
✓ Stade Diagana	✓ Stade Diagana
✓ Rendez-vous à <b>16h15</b>	✓ Rendez-vous à <b>09h30</b>



### Prédiction % allure 10km

Vma	%
12	68-73
13	72-76
14	75-79
15	78-81
16	80-84
17	82-85
18	84-87
19	86-89

## Planning

### Semaine du 1<sup>er</sup> février au 7 février 2021

S	Objectifs	Séances	Durée cp	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	Récup Maratrail'AA	Footing Souple 30' à 40'+ étirements	40'	X	X	X
✓S2	Piste - Post Maratrail'AA	Ech 26' - Footing/Gammes <b>8x100m</b> acc.progr. r=100 trot (pelouse si praticable) R=2' + <b>8x200m</b> 100% vma r=100 trot + ra 8'	1h	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 45' 65%-70% Vma + RM 10'	45'		X	X
✓S4	Piste - Spécifique 10km	Ech 25' - Footing/Gammes <b>3* à 5 x (200m</b> 100%vma + <b>800m</b> all.10km) r=100m trot - R=1'40" *(vma 12-14x3 / vma 14-16x4 / Vma 16-19x5) + ra 7'	1h10'		X	X
✓S5	Sortie Longue EF	Footing 1h15' 65-70% Vma + Gainage	1h15'	X		X

