

Propositions Entraînements – Semaine du 8 mars 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 début mars (sous forme de Challenge)
- Mars : Entretien Vma + Spécifique Semi avec un test sur 21.1 km le 11 Avril (sous forme de Challenge)

Créneaux Club

Mercredi 10 mars

- ✓ Séance Piste
- ✓ Stade Diagana
- ✓ Rendez-vous à **16h15**

Samedi 13 mars

- ✓ Séance côtes/plat
- ✓ Stade Diagana
- ✓ Rendez-vous à **09h30**



Planning

Semaine du 8 mars au 14 mars 2021 - Post 100 Born'AA

S	Objectifs	Séances	Durée cp	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	Récup 100 Born'AA	Footing Souple 30' à 40'+ étirements	35'	X	X	X
✓S2	Piste - Post 100 Born'AA	Ech 26' - Footing/Gammes 8x20"/40" acc.progr. Sur terrain souple R=2' + 6x150m 100% vma r=100 trot + ra 8'	50'	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 45' 65%-70% Vma + RM 15'	45'		X	X
✓S4	Séance côtes + Acc. Plat	Footing/Gammes 30' + Acc. 10x25" côtes (et/ou escaliers) r=descente r=4' footing + Acc. 6x25"/25" plat + Footing 12'	1h00'			X
✓S5	Sortie Longue EF - Tempo	Footing 1h15' 65-70% avec Tempo 15' 80% vma après 45'	1h15'	X	X	X

