Propositions Entraînements – Semaine du 3 mai 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)
- Avril : Challenge Club le Semi'AA en solo ou duo
- Mai : Challenge Club « la Côtelett'AA» (2/5)
- Juin : Challenge Club : Trail'AA (6/6)

Créneaux Club

Mercredi 5 mai	Samedi 8 mai
✓ Séance Piste	✓ Fartlek Trail L'Hautil
✓ Stade Diagana	✓ Cimetière de l'hautil
✓ Rendez-vous à **17h00**	✓ Rendez-vous à **09h30**

Planning

Semaine du 3 mai au 9 mai 2021 - Post Côtelett'AA				Séances/Semaine		
S	Objectifs	Séances	Durée cp	3	4	5
✓S1	Récup Semi'AA	Footing Souple 40' + étirements	40'	X	X	X
✓S2	Pyramide Allures mixtes	Ech 25' - Footing/Gammes 2 à 3x(100x300x500x300x100m) 100%-95%-90%-95%-100% vma r=50m/100m/150m/100m trot R=2' + RA 8'	1h	X	X	X
✓S3	EF/RM	Footing 50' 65%-70% Vma + RM 15'	50'			X
✓S4	Fartlek Trail	Footing 22' + *fartlek trail 10'/8'/6'/4'* (75 à 85% vma) R=2' Footing 14'	1h10'	X	X	X
✓S5	EF	Footing 1h20' 65%-70% vma	1h20'		X	X