

Propositions Entraînements – Semaine du 24 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) – 10km d'Achères (13/6)

Créneaux Club

Mercredi 26 mai	Samedi 29 mai
✓ Séance Piste	✓ Séance Al. 10km
✓ Stade Diagana	✓ Ext. Stade Diagana
✓ Rendez-vous à 19h00	✓ Rendez-vous à 09h30



Planning

Semaine du 24 mai au 30 mai 2021

S	Objectifs	Séances	Durée cp	Séances/Semaine		
				3	4	5
✓S1	EF/RM	Footing Souple 40' + RM 12'	40'	X	X	X
✓S2	Vma Intensive	Ech 25' - Footing/Gammes 7 à 10 x 300m 100% r=100m trot RA 8'	1h	X	X	X
✓S3	Endurance Fondamentale	Footing 50' 65%-70% Vma	50'		X	X
✓S4	Al. 10km	Footing 25' + acc. 5 à 7 x 3' al.10km r=1'20" + footing 10'	55'		X	X
✓S5	Endurance Fondamentale	Footing 1h10' 65%-70% vma	1h10'	X		X