

Prévisions Planning AA

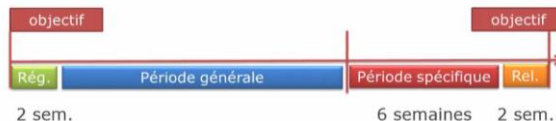


Marathon International
INDEAUVILLE

LES 20 BORNES
D'INDEAUVILLE

Objectifs	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Trail du Sancy 25-26 Septembre			Objectif 26/09 27/09 au 10/10	Marathon International INDEAUVILLE LES 20 BORNES D'INDEAUVILLE	courses club/coupure
Marathon de Deauville 14 Novembre		23/08 au 19/09	20/09 au 31/10	01/11 au 13/11 Objectif 14/11 15/11 au 28/11	courses club/coupure LES 20 BORNES D'INDEAUVILLE
Semi de Deauville 14 Novembre		13/09 au 10/10	11/10 au 07/11	8-13/11 Objectif 14/11 Marathon International INDEAUVILLE	courses club/coupure LES 20 BORNES D'INDEAUVILLE
20 Bornes (10-Semi) + Autres Courses Club Débutant/Reprise		13/09 au 24/10	25/10 au 21/11	22-27/11 Objectif 28/11 LES 20 BORNES D'INDEAUVILLE	courses club/coupure

Le marathon



Le semi-marathon



Le 10 km



Pour Infos

- Quelque soit la distance, la Phase de Préparation Spécifique est immuable. (6 semaines pour le marathon et trail, 4 semaines pour le semi et 10km).
- La Prépa Générale est variable en fonction des compétitions effectuées en amont ou de la reprise de l'entraînement.
- Pour les 20 bornes, elle est positionnée en fonction de la reprise des créneaux club, elle est de ce fait longue et comprendra quelques compétitions club.
- La période de relâchement est de 15 jours pour le marathon et trail. 5 jours pour un semi et 3 jours pour un 10km.

- Entretien : maintien d'une activité légère
- Prépa Générale : Développement Vma, Footing, Renforcement
- Prépa Spécifique : Travail allure de course, entretien Vma, SL
- Phase de Relâchement : Diminution de la qualité/quantité
- Régénération : - Marathon- Trail 1^{ère} semaine, repos complet ou activités annexes. 2^{ème} semaine footings courts à allure modérée. Semi-marathon 5 jours et 3 jours pour un 10km,