



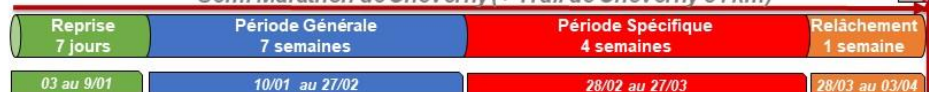
Marathons de Cheverny et Paris (+ Trail de Cheverny 63km)

Objectif



Semi Marathon de Cheverny(+ Trail de Cheverny 31 km)

Objectif



10km d'Aubergenville puis Cheverny

Objectif



Ecotrail 30km

Objectif



Semi de Rambouillet

Objectif

MARATHON DE
CHEVERNYecotrail
SEMI-MARATHON
DE RAMBOUILLET

Gilles AA – Décembre 2021

Présentation

Les séances AA se feront avec comme fil conducteur la sortie club du mois d'avril. Toutefois en fonction des objectifs de certains groupes, la programmation sera diversifiée en période spécifique. La préparation générale sera presque semblable mais plus ou moins longue suivant les dates des différentes compétitions.



Renfort – S1

3 séries (3x3') R=45''

- Gainage ventral 30'' r=15''
- Fentes avant / Place 30'' r=15''
- Squat 30'' r=15''
- Chaise 30'' + 15'' montée Genoux

Séance Piste - S2

Echauffement 25' – Footing/Gammes

- 7x 200m 100% vma r=100m trot R=2'
- 7x 150m 105% vma r=50m (30'') R=2'
- 7x 100m 105% vma r=50m (20'')

+ Récup active 7'

Semaine du 3 janvier au 9 janvier 2022

Séances/Semaine

S	Objectifs	Séances	Durée	3	4	5
✓S1	Footing + Renfort Musculaire	Footing 40' + RM 10'	50'	X	X	X
✓S2	Piste - Développement Vma	Ech 25' - Footing/Gammes 7x200m 100% vma r=100m trot R=2' 7x150m 105% vma r=50m (30'') R=2' 7x100m 105% vma r=50m (25'') + ra 7'	1h	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 65%-70% Vma	50'		X	X
✓S4	Allure fondamentale+Gammes/Gainage	Footing 45' + gammes/gainage 15'	1h			X
✓S5	Sortie Longue avec Chgt d'Allures	Footing 30' + acc. 6x 3'1/2' chgt de rythme allure à l'envie et aux sensations + footing 10'	1h10'	X	X	X



Gilles AA – Décembre 2021

