

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.

Semaine du 17 janvier au 23 janvier 2022 – Préparation Générale

S	Objectifs	Séances	Durée	Nombre de séances par semaine							
				Marathon	Semi	Ecotrail	10km	4	5	3	4
✓S1	Footing + Renfort Musculaire	Footing 40' + CT 15'	55'	X	X	X	X	X	X	X	X
✓S2	Piste - Développement Vma	Ech 25' (footing+gammes) piste 3x(600-400-300m) 95% vma r=200m et 100m trot R=2' marche+trot Ra 7'	1h3'	X	X	X	X	X	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 65% Vma	55'		X		X		X		X
✓S4	Changement d'allures mixtes	Footing 28' 65% vma + acc.12' 80% vma (r*=4') + acc. 6' 85% vma (r*=3') + acc.3' 90% vma + footing 10' (15' semi et 20' ecotr) r*= en footing	1h5' à 1h15'	X	X	X	X	X	X	X	X
✓S5	Sortie Longue	Footing 60% à 70% vma	1h30'	X	X						

Circuit Training 2



1 tour = 7'15"
2 tours = 15'15"
Travail 35'' r= 15''
R=45''

Circuit Training – S2

1. Squat
2. Gainage Ventral
3. Fentes Avant
4. Gainage Latéral D.
5. Step up marche/banc
6. Gainage Latéral G.
7. Chaise
8. Montées Genoux
9. Gainage Dorsal