

## Présentation

Les séances AA se feront avec comme fil conducteur les courses club prévues sur mai et juin. Trail et 10km sont au programme d'Andrézy Athlétisme avec des séances communes et d'autres spécifiques différentes.

## Objectifs Club Trail

- 22 mai : Vernoli Trail
- 26 juin : Trail du Vieux Lavoir

## Objectifs Club Route

- 22 mai : 10km de Villennes
- 19 juin : 10km d'Achères



## Planning

Semaine du 18 avril au 24 avril 2022

				Trail Long		Trail Court		10km	
				Nombre de séances par semaine					
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4	3	4
✓S1	Footing récup	Footing 40'	40'	X	X	X	X	X	X
✓S2	Piste - Entretien Vma/Renfort	Ech 25' (footing+gammes) 5x400m 95%vma r=100m trot + <u>chaise 20"</u> R=3' marche+trot 5x300m 100% vma r=100m trot + <u>10 squats</u> + Ra 6'	1h5'	X	X	X	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 50' 65% vma	50'		X				X
✓S4	Chgt d'Allures	Footing 30' + 12' 80% vma r=4' footing + 6' 85% vma r=2' footing + 3' 90% vma + footing 8'	1h05'	X	X		X	X	X
✓S5	Sortie Longue L'haulil	Footing 60% à 70% vma	1h30'	X	X	X	X		

## 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

Ech 25' (footing+gammes)

- ✓ 5x400m 95%vma r=100m trot +  
chaise 20''
- ✓ R=3' marche+trot
- ✓ 5x300m 100% vma r=100m trot +  
10 squats + Ra 6'

Si vous participez à la Rambolitrail, vous retirez la S4 (séance mise en jambes à la place) et la S5.