

## 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'Andréy Athlétisme avec des séances communes et d'autres spécifiques différentes.

## Objectifs Club Trail

- 22 mai : Vernoli Trail
- 12 juin : Trail de Cernay
- 26 juin : Trail du Vieux Lavoir

## Objectifs Club Route

- 15 mai : Tour de de Houilles
- 19 juin : Foulées d'Achères
- 26 juin : Foulées de St Germain



## Planning

Semaine du 25 avril au 1er mai 2022

S	Objectifs	Séances	Durée	Trail Long   Trail Court   10km					
				Nombre de séances par semaine					
				4	5	3	4	3	4
✓S1	Footing récup	Footing 40'	40'	X	X	X	X	X	X
✓S2	Piste - Allures Mixtes	Ech 25' (footing+gammes) <b>4* à 5x300m</b> 100%vma r=100m trot R=1'30" trot <b>1500m</b> 85% vma R=2' marche+trot <b>4* à 5x200m</b> 100%vma r=100m trot R=1'30' trot + <b>1000m</b> 85% vma + Ra 6' (*vma<14,5km/h)	1h5'	X	X	X	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale/RM	Footing 40' 65% vma + <b>RM 15'</b>	55'		X				
✓S4	Côtes +	Footing 30' + <b>Côtes 8x30"</b> intensité élevée r=descente souple + footing 5' + <b>acc 3'</b> à 85% vma sur du plat + footing 12' (pente 6%-10%)	1h	X	X		X		X
✓S5	Sortie Longue (idéal parcours nature vallonné)	Footing 60% à 70% vma	1h45' 1h30' 1h15'	X	X	X	X	X	X

## Renfort – S3 (circuit 2)



<http://www.andresyathletisme.fr/app/download/10671479/Circuit+Training+2.pdf>

## Séance Piste - S2

- Ech 25' (footing+gammes)
- **4\* à 5x300m** 100%vma r=100m trot  
R=1'30" trot
  - **1500m** 85% vma  
R=2' marche+trot
  - **4\* à 5x200m** 100%vma r=100m trot  
R=1'30' trot
  - **1000m** 85% vma + Ra 6' (\*vma<14,5km/h)