

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'Andrésy Athlétisme avec des séances communes et d'autres spécifiques différentes. Les programmes complets sont disponibles sur <http://www.andresyathletisme.fr/entra%C3%AEnements/>

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

Proposition Entraînements - Semaine du 2 mai au 8 mai 2022

S	Objectifs	Séances	Durée	Trail Long Trail Court 10km					
				Nombre de séances par semaine					
				4	5	3	4	3	4
✓S1	Footings/CT 3	Footings 40' + CT 3 16'	56'	X	X	X	X	X	X
✓S2	Piste - Allures Spé 10KM	Ech 25' (footings+gammes) 4 à 5 x 1200m al.10km objectif R=1'40" trot + ra 6'	1h10'					X	X
✓S2	Stade - Allures Spé Trail	Ech 25' (footings+gammes) 3* à 4x1800m circuit Trail adapté avec la piste R=2' footings + ra 6' *(3x trail court <21km)	1h15'	X	X	X	X		
✓S3	Allure Fondamentale	Footings 45' à 55' 65% vma	55'		X				X
✓S4	Allures Mixtes	Footings 30' + 5'al. 10km r=2' footings + 2 x 2'30" al. 5 km R=1'15" footings + 5 x 1' 100% vma r=1' footings + ra 9'	1h					X	X
✓S4	Circuit Trail - Tempo	Footings 20' + acc. 5x6'2' sur circuit Trail 2 côte allure spé trail, plat et descente +engagées) + ra 8'	1h6'	X	X		X		
✓S5	Sortie Longue (idéal parcours nature vallonné)	Footings 60% à 70% vma	2h10' 1h40'	X	X	X	X		

Renfort – S1 (circuit 3)



<http://www.andresyathletisme.fr/app/download/1067148/1/Circuit+Training+3.pdf>

Séance Piste - S2

Ech 25' (footings+gammes)

- 10km**
- **4* à 5x1200m** Al 10km r=1'40" trot

- Trail**
- **3* à 4x1800m** circuit Trail adapté Stade (400 piste 90% vma + 2 tours stade (650m) avec 3 passages côtes tribune (al.80% vma) + 60m serpentine piste + chaise 30" - R=2' footings)