

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'Andréasy Athlétisme avec des séances communes et d'autres spécifiques différentes. Les programmes complets sont disponibles sur <http://www.andresyathletisme.fr/entra%C3%A9nements/>

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 9 mai au 15 mai 2022

S	Objectifs	Séances	Durée	Nombre de séances par semaine					
				Trail Long	Trail Court	10km			
				4	5	3	4	3	4
✓S1	Footing récup/Rm	Footing 40' + Rm 10'	50'	X	X	X	X	X	X
✓S2	Piste - Séance Mixte	Ech 25' (footing+gammes) + 5x300m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + footing 7'	45'					X	X
✓S2	Allures Mixtes	Ech 25' (footing+gammes) + 2000/1500/1000/500m 80-85-85-90-% vma r=2' footing + ra 6'	1h10'	X	X	X	X		
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 45' 65% vma	45'		X				
✓S3	Mise en Jbes/Veille de course	Footing 30' souple + Accc. Progr. 4x25"/50"	35'						X
✓S4	Tempo - Circuit Trail	Footing 25' + 4x circuit Trail 1 (1,3km) R=2' footing (côte allure spé trail, plat et descente +engagées) + footing 10'	1h10"	X	X		X		
✓S4	Compétition	10km de Houilles (ech 15'-20')						X	X
✓S5	Sortie Longue	Footing 65% à 70% vma (l'hautil)	1h30' 1h10'	X	X		X	X	

Renfort - S1

2 séries (2x5') R=45''

- Gainage enchaîné : ventral/Lat. G/Lat. D/Dorsal par 30" r=20"
- Fentes avant marchées 35" r=20"
- Squat 35" r=20"
- Chaise 35" + 15" montée Genoux

AS
L'AVANT SEINE



ERUN
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL
MARATHON • TRIATHLON

AllSportVision

laforêt