

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

- 22 mai : Foulées de Villennes
- 19 juin : Foulées d'Achères
- 26 juin : Foulées de St Germain



Planning

Semaine du 16 mai au 22 mai 2022 (Relâchement)

				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 - Séance Mixte	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 2x500m al.10km r=1'15'' + RA 8'	45'					X	X
✓S2	Rappel Soutien Vma	Ech 25' (footing+gammes) + acc. 6x40''/40'' 90% vma + RA 8'	45'	X	X	X	X		
✓S3	Allure Fondamentale	Footing 30' 65% vma	30'		X				
✓S4	Mise en Jbes/Veille de course	Footing 30' 65% vma + ac. progressives 5x20''/40''	35'						X
✓S4	Mise en Jbes/Veille de course	Footing 22' Souple + acc.3' 75-80% vma environ + footing 5'	30'	X	X		X		
✓S5	Compétition	* 10km de Villennes * Vernoli'Trail (prévoir echauffement)		X	X	X	X	X	X



AS
L'AVANT SEINE



AllSportVision

