

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

- 12 juin : Trail de Cernay
- 26 juin : Trail du Vieux Lavoir

Objectifs Club Route

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



Planning

Semaine du 23 mai au 29 mai 2022

				Trail Long		Trail Court		10km	
				Nombre de séances par semaine					
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4	3	4
✓S1	Footing Souple récup	Footing 40'	40'	X	X	X	X	X	X
✓S2	Post Compét/LD	Ech 25' - Footing/Gammes <i>Acc. 2x(7xdiagonale terrain foot)</i> r=sur la longueur ou <i>2x(7x20"/40")</i> en nature au train (vers al.5km) R=2' + ra 6'	50'	X	X	X	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale/RM	Footing 45' + RMCT 2 15'	1h00		X				X
✓S4	Circuit Trail/Tempo	Footing 20' + <i>3x(2x circuit Trail 2 bis =1,7km)</i> al. Spé Trail côte/descente avec une récup de 2' footing entre chaque + ra 6''	1h10'	X	X	X	X		
✓S4	Chgt d'allures en continu	Footing 35' + 10' 80% vma + 6' 85% vma + 2' 90% vma + footing 12'	1h05'					X	X
✓S5	Sortie Longue	Footing 65%- 70% vma 1h20' trail court - 1h45' trail long (l'hautil de préférence)	1h45' 1h20'	X	X		X		



AS
L'AVANT SEINE



ERUN
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL
MARATHON • TRIATHLON

AllSportVision

laforêt