

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. Les programmes complets sont disponibles sur

<http://www.andresyathletisme.fr/entra%C3%AEnements/>

Objectifs Club Trail

- 26 juin : Trail du Vieux Lavoir

Objectifs Club Route

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



Planning

Semaine du 30 mai au 5 juin 2022

				Trail Long		Trail Court		10km	
				Nombre de séances par semaine					
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4	3	4
✓S1	Footing récup/Rm	Footing 40'+ RM 16' (CT3)	56'	X	X	X	X	X	X
✓S2	Vma Extensive	Ech 25' (footing+gammes) <i>2x(5*-6x400m)</i> 95%vma r=100m trot R=2'30" marche/trot + Ra 6' (* vma <14km/h)	1h05'	X	X	X	X	X	X
✓S3	Allure Fondamentale/RM	Footing 50'	00:50:00		X				X
✓S4	Côtes	Footing 20' côte en pyramide intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante <i>2/3/4/5/6'</i> + ra 8'	1h06'	X	X		X		
✓S4	Allure Spécifique	Footing 25' <i>2000mx1500mx1000mx500m</i> al. 10 km r=2/1'30"/1' footing + footing 10'	1h04'					X	X
✓S5	Sortie Longue	Footing 65%- 70% vma 1h40' trail court - 2h15' trail long (l'haulil de préférence)	2h15' 1h40'	X	X	X	X		



AS
L'AVANT SEINE



ERUN
FOOTING • ATHLÉ • TRAIL
MARATHON • TRIATHLON

AllSportVision

laforêt