

Prévisions Entraînements AA Fin d'année

Semaine du 28 Novembre	Semaine du 5 Décembre	Semaine du 12 Décembre
<b>Séance 1</b> <b>Footing</b> Footing 30' Souple récup 20 Bornes 00:30:00	<b>Séance 1</b> <b>Footing</b> Footing 40' 00:40:00	<b>Séance 1</b> <b>Footing</b> Footing Souple récup 30'-40' 00:35:00
<b>Séance 2 (mercredi ou jeudi)</b> <b>Post 20km – Vma ou Ligne Droite</b> Ech : Footing+gammes 25' 10 km : <b>5 à 7x300m</b> 95% vma r=100m trot R=2'30" + <b>5* à 7x200m</b> 100% vma r=100m + Ra * (si pas Conflans) 01:00:00 Semi : <b>6 à 10 x 20"/40"</b> suivant la fatigue acc. Au train sur pelouse + Ra 00:45:00	<b>Séance 2 (mercredi ou jeudi)</b> <b>Mixte</b> Ech : Footing+gammes 25' acc. <b>6x20"/20"</b> 100% vma r=1' footing + <b>5' 85% vma</b> r=2' footing + <b>acc. 4x40"/40"</b> 95 % vma + Ra 7' 00:50:00 7x (200m 100% vma - r=100m trot + 400m 95%vma r=200m trot) + Ra 01:05:00	<b>Séance 2 (mercredi ou jeudi)</b> <b>LD vma /al. Mixtes</b> Ech : Footing+gammes 25' Acc. <b>2x (6 x 20"/20")</b> r=1'30" ( suivant la fatigue) + ra 00:40:00 4x250m 100% vma r=traversée pelouse R=2' + 1000m al. 10km + Ra 00:45:00
<b>Séance 3</b> <b>Footing</b> Footing 1h (65-70% vma) 01:00:00 <b>Mise en jbes veille de course</b> Footing 30' avec en fin de footing <b>5x20"/40"</b> acc. Progressives 00:30:00	<b>Séance 3</b> <b>Footing/Mise en jbe veille de course</b> Footing 25' + <b>5x20"/40"</b> au train 00:30:00 Footing Footing 50' (65-70% vma) 00:50:00	<b>Séance 3</b> <b>Footing/Mise en jbe veille de course</b> Footing 30' avec en fin de footing <b>5x20"/40"</b> acc. Prog. 00:30:00
<b>Séance 4</b> <b>Spé Trail</b> Footing 30' + <b>acc. * 10'/ *3' +2x5'/ *2' +5x1'/ *1'</b> (* All. Comprise de 75% à 90% vma) r* = footing + Ra 10' - l'Hautil 01:15:00 <b>Compét Berges de Conflans</b> Ech + <b>Courses 5km ou 15km</b>	<b>Séance 4</b> <b>Spé 10km</b> Footing 25' 3x (1000m al.10km - r=1'30" trot + 500m 95% vma) R=3' footing + Ra 5' 01:06:00 <b>Compét Chocotrail</b> Ech + <b>Courses</b>	<b>Séance 4</b> <b>Compét</b> Ech. + <b>10km de Houilles</b>

<b>Séances pour :</b>
<b>Général</b>
<b>Les Berges de Conflans</b>
<b>Chocotrail</b>
<b>Houilles</b>
Si 3 entraînements je retire la S3. Les séances sont ajustables le jour des regroupements en fonction de votre fatigue et des courses préparées.
Séances en fonction des créneaux AA

