

# Entraînements – Semaine du 18 Décembre 2023

## Préambule

- ✓ Proposition de Séances en fonction des créneaux du club, à la carte.
- ✓ Si je cours 2 à 3 fois par semaine, je fais 1 seule séance d'intensité, le reste en footing.
- ✓ En cette période de l'année, je ne me focalise pas sur un mon chrono, j'essaie de courir au ressenti et à la sensation.
- ✓ J'essaie de conserver un minimum de Rm (gainage, squat, fente....)



**AS**  
L'AVANT SEINE

laforêt

AllSportVision

**ERUN**  
FOOTING - ATHLE - TRIAL  
MARATHON - TRIATHLON

Andréas  
**AA**  
Athlétisme

## Planning AA

Séance 1 (Lundi)
Footing/RM
Footing 40' + RM
00:40:00

Séance 2 (mercredi/jeudi)
Spé cross/trail
Ech 25' (footing+gammes) <b>+ Circuit Spé Diagana</b>
01:00:00

Séance 3 (samedi)
Séance Mixte Nature
Footing 22' <b>6x45"/45" + 4x3'/1'30" + 6x30"/30"</b> R=2'30" footing + ra 7' al. 95%-85% vma-100%vma
01:05:00

Séance 4 (dimanche)
SL
Footing Long 1h05' à 1h30' Endurance Fondamentale
01:15:00

Séance facultative (jeudi ou vendredi)
Footing
Footing EF 50'
00:50:00

Footing /Rm : squat, fente, gainage...

Endurance Fondamentale: 60% à 70% Vma

Séance Vma (intensive à soutien)

Spé Cross/Trail