

Prévisions Entraînements Cross-Country - Andrésey Athlétisme

Semaine du 18 décembre	Semaine du 25 décembre	Semaine du 1 ^{er} janvier	Semaine du 8 janvier
<p>Séance 1</p> <p>Footing/RM</p> <p>Footing 40' + RM (gainage, squat, fente...)</p> <p>00:40:00</p>	<p>Séance 1</p> <p>Footing/RM</p> <p>Footing 40' + RM (gainage, squat, fente...)</p> <p>00:40:00</p>	<p>Séance 1</p> <p>Footing/RM</p> <p>Footing 40' + RM (gainage, squat, fente...)</p> <p>00:40:00</p>	<p>Séance 1</p> <p>Footing</p> <p>Footing 40'</p> <p>00:40:00</p>
<p>Séance 2</p> <p>Spé Cross – Diagona</p> <p>Ech 25' (footing+gammes) + Circuit Cross Diagona (3-4x2000m R=2'30") + ra</p> <p>01:10:00</p>	<p>Séance 2</p> <p>Vma intensive</p> <p>Ech 25' (footing+gammes) 2x(8x300m) 100% vma r=100m R=3' marche+trot + Ra</p> <p>01:00:00</p>	<p>Séance 2</p> <p>Vma Intensive</p> <p>Ech : Footing+gammes 25' 12x400m 97-100% vma r=1' trot + Ra 10'</p> <p>01:05:00</p>	<p>Séance 2</p> <p>Mixte Vma/Spé</p> <p>Ech : Footing+gammes 25' 6x200m 100% vma r=100m trot R=2'30" trot 1200m spé avec 100m 105% vma+ 1000m 85% vma + 100m 105% vma + Ra 10'</p> <p>00:45:00</p>
<p>Séance (facultative)</p> <p>Footing</p> <p>Endurance Fondamentale</p> <p>00:50:00</p>	<p>Séance (facultative)</p> <p>Footing</p> <p>Endurance Fondamentale</p> <p>00:50:00</p>	<p>Séance (facultative)</p> <p>Footing</p> <p>Endurance Fondamentale</p> <p>00:50:00</p>	<p>Séance 3</p> <p>Footing/Mise en jbe veille de course</p> <p>Footing 25' + acc. Au Train 5x25"/50" + footing 5'</p> <p>00:35:00</p>
<p>Séance 3</p> <p>Spé Cross</p> <p>Footing 20' 5x1'/1' + 5x3'/1'30" + 5x1'/1' R=3' footing + ra 5' al. 95% et 90% vma Sur terrain adapté, circuit cross, l'hautil...</p> <p>01:10:00</p>	<p>Séance 3</p> <p>SL</p> <p>SL Footing Long 1h20'</p> <p>01:20:00</p>	<p>Séance 3</p> <p>Spé Cross</p> <p>Footing 20' + 14' al. Cross (85%-88%... vma) + footing 4' + côte 7x1' r=d active + footing 3' + acc. rapide 7x30"/30" + Ra circuit cross, l'hautil...</p> <p>01:10:00</p>	<p>Séance 4</p> <p>Compétition Cross 78</p> <p>ech complet 20' + cross</p>
<p>Séance 4</p> <p>SL</p> <p>SL Footing Long 1h15' à 1h30'</p> <p>01:15:00</p>	<p>Séance 4</p> <p>Spé Cross</p> <p>Footing 20'+ acc. 5x20"/40" + Al. Spé 2x(*2km-*1km) r=1' R=2'30" + 4x250m côte engagée r=descente *avec 30" dpt rapide + Ra 8' circuit cross, l'hautil...</p> <p>01:15:00</p>	<p>Séance 4</p> <p>SL</p> <p>SL Footing Long 1h15'</p> <p>01:15:00</p>	