

# Entraînements – Semaine du 1<sup>er</sup> Janvier 2024

## Préambule



- ✓ Proposition de Séances 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....)
- ✓ Si je n'ai pas fait de coupure depuis l'été, j'en profite pour relâcher quelques jours (3-6)

## Propositions de séances

Séance 1
<b>Footing/Rm</b>
Footing 40' + Rm
00:40:00

Séance 2
<b>Vma Mixtes</b>
Echauffement 25'
acc. <b>5'</b> 85% vma R=2' footing + acc. <b>5x1'/1'</b> 95% vma R=2' footing
+ acc. <b>4'</b> 85% vma R=2' footing acc. <b>8x30"/30"</b> 100% vma + ra 7'
01:00:00

Séance 3
<b>Chgt d'Allures</b>
Footing 25'
acc. <b>12'</b> 80% vma R=3' footing + acc. <b>2x4'</b> 85% vma R=2' footing + acc. <b>4x1'/1'</b> 90% vma
+ ra 10'
01:10:00

Séance 4
<b>SL</b>
Footing Long 1h15' à 1h30' Endurance Fondamentale
01:15:00

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

Endurance Fondamentale: 60% à 70% Vma

Séance Vma (intensive à soutien)

Tempo : al. vers 80% vma

**AS**  
L'AVANT SEINE

laforêt

AllSportVision

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

Andréy  
**AA**  
Athlétisme