



**Prévisions Entraînements AA**  
**Post 20 Bornes**  
 Semaines du 25/11 au 08/12/2024

**Post 20 Bornes**      **Conflans/Chocotrail**

Récup	➤ 20 Bornes
Spécifique	➤ 5km-15km-Chocotrail
Relâchement	➤ Compétitions

- Proposition de séances en vue des 3 courses club à venir.
- Si Sémi d'Andrézy, mercredi ou jeudi suivant LD uniquement et une spé Chocotrail (dimanche) ou Conflans (plutôt samedi).
- Si 10km ou 5km d'Andrézy, séance pour le 5km de Conflans ou le 15 km et Chocotrail mercredi/jeudi + 1 spé Chocotrail (dimanche) ou Conflans (plutôt samedi).
- Si vous doublez Conflans/Chocotrail pour faire un chrono sur le 5km privilégiez le spé 5km, le foncier a été fait lors de la prépa 20 bornes.
- Le nombre de séances est en fonction de votre pratique habituelle, il y a 4 séances sur ce plan.



Semaine du 27/11	Lundi/Mardi			Mercredi/Jeudi						Jeudi/Vendredi			Samedi/Dimanche											
Séances	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Chocotrail									
Objectifs	Footing Récup			Post Semi			Spé 5km			Allures Mixtes			Footing			Spé 5km			Spé 15km			Spé Trail (Hautil)		
Infos	Footing souple récup course 30'-40'			Ech : Footing+gammes 25' Acc. <b>2 x (6x 20"/40") ou (100m/100m)</b> R=3' footing acc. Au train vers 100% vma + Ra			Ech : Footing+gammes <b>2 à 3x (3x500m)</b> Al. 5km r=30" trot R=4' marche/trot (al.située entre 85 à 95 % vma suivant expertise) + ra			Ech : Footing+gammes <b>2x400m</b> 90% vma r=1' (100mtrot) + <b>2000m</b> 80% vma R=3' marche/trot + <b>2x400m</b> 90% vma r=1' + <b>1500m</b> 80% vma + Ra			Footing en Endurance entre 45' à 1h max			Footing 20' + acc. Prog. <b>3x20"40"</b> + <b>3x500m</b> 95% vma r=1' trot- <b>1500m</b> al. 5 km R=4' trot <b>2x500m</b> 95% vma r=1' trot - <b>1000m</b> al. 5 km + ra			Footing 26' + acc.* <b>12'/4'/8'/2'</b> (*All. 80%-85%-80%-90% vma) r=4'/2'/2' footing + Ra 10'			Footing 25' + acc.* <b>10'/*3' +2x5'/*2' +5x1'/*1'</b> (*All.75-80-85%) r*= footing + Ra 10'		
Volume séance	00:35:00			00:50:00			01:05:00			01:05:00			01:00:00			01:05:00			1:10:00			1:10:00		

Semaine du 02/12	Lundi/Mardi			Mercredi(Conflans)			Mercredi/Jeudi			Vendredi ou Samedi			Samedi		Dimanche
Séances	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail
Objectifs	Footing Récup			Allures Mixtes			Allures Mixtes			Mise en Jbes			Les Berges de Conflans		Chocotrail
Infos	Footing Souple			Ech : Footing+gammes 25' 2x( <b>400m</b> 95% vma r=1' trot + <b>4x200m</b> 100% vma r=100m trot) R=3' + Ra			Ech : Footing+gammes 25' + <b>1200m</b> 80% vma r=3' footing + <b>4x300</b> 95 % vma r=100m trot+ Ra			Footing 25' + <b>5x20"/40"</b> au train					
Volume séance	00:40:00			00:45:00			00:45:00			00:30:00					