# Prévisions Entraînements Cross-Country - Andrésy Athlétisme

| Semaine du 16 décembre | Semaine du 23 décembre | Semaine du 30 décembre | Semaine 6 janvier 2025 |
|---|---|---|---|
| **Séance 1**<br>***Footing/Rm***<br>Footing 40' + RM 10'<br>(gainage, squat,fente…)<br>00:40:00 | **Séance 1**<br>***Footing/Rm***<br>Footing 40' + RM 10'<br>(gainage, squat,fente…)<br>00:40:00 | **Séance 1**<br>***Footing/RM***<br>Footing 40' + RM 10'<br>(gainage, squat,fente…)<br>00:40:00 | **Séance 1**<br>***Footing***<br>Footing Souple 40'<br>00:40:00 |
| **Séance 2**<br>***Spé Cross Diagana***<br>Ech : Footing+gammes 25'<br>+ circuit Spé Diagana<br>(piste/butte/obstacle)<br>01:05:00 | **Séance 2**<br>***Vma Intensive***<br>Ech : Footing+gammes 25'<br>**2x(6-8x300m)** 100% vma r=100m trot<br>R=3'<br>Ou en 1'/1' si hors piste<br>+ Ra 10'<br>01:00:00 | **Séance 2**<br>***Vma Extensive***<br>Ech : Footing+gammes 25'<br>***8 à 12x400m*** 97-100% vma<br>r=100m (1') trot<br>Ou en 1'30''/1' si hors piste<br>+ Ra 10'<br>01:05:00 | **Séance 2**<br>***Mixte Vma/Spé***<br>Ech : Footing+gammes 25'<br>**6x200m** 100% vma r=100m trot<br>R=2' trot<br>**1200m** spé avec ***200m*** vite - ***800m*** 90% vma +<br>***200m*** vite r=3'<br>**6x100m** 100% vma r=100m trot<br>+ Ra<br>00:50:00 |
| **Séance 3**<br>***Footing***<br>Endurance Fondamentale<br>00:50:00 | **Séance 3**<br>***Footing***<br>Endurance Fondamentale<br>01:00:00 | **Séance 3**<br>***Footing***<br>Endurance Fondamentale<br>00:50:00 | **Séance 3 (facultative)**<br>***Footing***<br>Endurance Fondamentale<br>00:45:00 |
| **Séance 4 (facultative)**<br>***Vitesse***<br>Ech : Footing+gammes 25'<br>+ Vitesse ***2 x (4x30m )*** vitesse max<br>r=2' R=4'<br>la récup se fait en marche/trot<br>+ ra<br>00:45:00 | **Séance 4 (facultative)**<br>***Vitesse***<br>Ech : Footing+gammes 25'<br>+ Vitesse ***2x*** (3x**60m**) en Vite/Relaché/Vite par 20m<br>r=2' et R=4' marche/trot<br>+ ra<br>00:45:00 | **Séance 4 (facultative)**<br>***Tempo/Côtes***<br>Footing 20' + ***12'*** 80% r=3' footing<br>+ Côtes ***8x30''*** vite r=d souple<br>+ ra 6'<br>00:50:00 | **Séance 4**<br>***Footing/Mise en jbe veille de course***<br>Footing 30' + 5 LD en 20''/40''<br>00:35:00 |
| **Séance 5**<br>***Spé***<br>Footing 25'<br>*5*x***1'*** /1' 95-100% vma<br>R=2' footing<br>*5*x***3'*** /1'30'' 90-95% vma<br>R=3' footing<br>* 5*x***1'*** /1' 95-100% vma<br>+ Ra 6' (*S-M/F)<br>Sur circuit nature (carrière, l'hautil)<br>01:15:00 | **Séance 5**<br>***Spé - L'hautil circuit 1***<br>Footing 20'<br>+***2*** *x(côte 6x***1'*** r=d active<br>+ ***1,3km*** al.cross 1 tour circuit trail 1 (sens inverse) r=1'<br>+ ac.vite ***6x30*** ''/30'') R=footing 3'<br>+ Ra<br>circuit cross, l'hautil…<br>(*S-M/F 1 bloc)<br>01:15:00 | **Séance 5**<br>***Spé - Circuit C***<br>Ech. : Footing 20' + acc. 3x25''/35''<br>+ Al. *Spé 2 * à 3x( **2000m -*1000m** )* r=1'<br>R=2'30''<br>*1000m départ rapide sur 200m et fin au sprint sur 100m + Ra 5'<br>Sur le circuit C avec les pointes sur la série si possible<br>(*S-M/F et Junior x 2)<br>01:15:00 | **Séance 5**<br>***Championnats Cross Départementaux***<br>ech complet 15'-20'<br>+ ***cross Sartrouville*** |