

# Prévisions Planning AA 2025/2026



- ❖ Voici une prévision de la planification des prochains entraînements de l'AA, comme d'habitude ils sont à la carte, plutôt placés sur les créneaux club. Comme je ne peux pas faire des plans pour toutes les courses (il y en a partout...) j'ai fait une programmation qui nous emmènera progressivement sur les 20 Bornes avec quelques courses club pour ceux qui le souhaitent. Également un plan pour le marathon de La Baule (voir sur le site [andresyathletisme.fr](http://andresyathletisme.fr)) suite à la demande de plusieurs d'entre vous.
- ❖ Vous avez été nombreux sur les séances estivales du mercredi avec notamment des records le 30/7 et 6/8 (30AA à chaque fois).
- ❖ J'assurerez une dernière séance le mercredi 20 août au départ de la Fontaine à 19h15 avant une petite coupure. Un peu de régénération avec également une limitation sur l'accès des réseaux sociaux !
- ❖ André et le « staff bureau » assureront la transition les semaines suivantes (voir Salon Vip AA).

## Infos Coaching

- ❑ Si vous avez des questions sur la préparation ou l'adaptation des plans, contactez-moi par mail ou sur les séances AA.



[gilcle@cegetel.net](mailto:gilcle@cegetel.net)

### Objectif 23/11

LES 20 BORNES courses club  
D'ANDRESY /coupure

### Objectif 9/11



Régénération/courses club/coupure

Objectifs	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
20 Bornes (10-Semi) + Autres Courses Club Débutant/Reprise	Entretien	Préparation Générale	Préparation Spécifique	Relâche	Objectif 23/11
Marathon de La Baule 9 Novembre (+ semi pré spé 6/10 avant PG semi andresy)	Entretien	Préparation Générale	Préparation Spécifique	Relâchement	Objectif 9/11

Séances	Semaine 1 – 18/8 au 24/8	Semaine 2 - 25/8 au 31/8	Semaine 3 – 1/9 au 7/9	Semaine 4 – 8/9 au 14/9	Semaine 5 – 15/9 au 21/9
S1	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40'	Footing 40'+ RM
S2	Echauffement 25' ➤ 2x(4 à 6x45"/45" trot) 98-100% vma R=3' marche+trot + Ra	Echauffement 25' ➤ 1 à 2x(4x400m) 95% vma r=1' (100m trot) R=3' marche+trot + Ra (ou 2x(4x1'30"/1') nature)	Echauffement 25' ➤ 1-2x(200/400/600/400/200) 100%-95%-90%-95%-100% vma r=100m trot en 45"/1'/1'15"/1'/45" R=3' marche/trot + ra	Echauffement 25' ➤ 2x(8x150m) 100%vma r=tps d'effort trot R=2'30" + ra (ou 2x8x30"/30") sur Chemin, route	Echauffement 25' ➤ 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' trot/marche ➤ 1000m al.10km r=2' marche/trot ➤ 5x200m 100% vma r=100m trot
S3	Footing 45'	Footing 30' + acc. 5x20"/40" au train	Footing 45'	Footing 30' + acc. 5x20"/40" au train	Footing 30' + acc. 5x20"/40" au train
S4	Footing 40' ✓ 10' (75%-80% vma) + footing 10'	Course de Triel/Seine Ou Footing 1h-1h15'	Footing 45' ✓ 15' (78%-80% vma) + Ra 10'	Course de Conflans Ou Footing 1h-1h15'	Course de Maurecourt

Gilcoaching AA – Août 2025

