

Prévisions Entraînements Cross-Country - Andrésy Athlétisme

Semaine du 5 janvier 2026	Semaine du 12 janvier 2026	Semaine du 19 janvier 2026	Semaine 26 janvier 2026
Séance 1 Footing Footing Souple 40' 00:40:00	Séance 1 Footing Récup Footing Tranquille 40' à 50' 00:50:00	Séance 1 Footing/RM Footing 40' + RM 10' (gainage, squat,fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing Footing Souple 40' 00:40:00
Séance 2 Mixte Alternative adaptée neige Footing 25' (+ acc. à la sensation) 5x1'/45" Assez vite 90% vma dans l'idée R=2' trot 5' Moyen vite 85% vma dans l'idée R=2' trot 5x20"/20" Vite 100% vma dans l'idée + Ra 5' 00:50:00	Séance 2 Vma Intensive Ech : Footing+gammes 25' 4* à 6x (200x400mx200m) 100- 95-100% vma r=100m trot - R=200m trot (1'20") + Ra (*en fonction de la fatigue des courses du week) 01:05:00	Séance 2 Allures Mixtes Ech : Footing+gammes 25' 3-4x500m al.5km r=1'15" 2-3x1000m al.10km r=2' 4-6x250m 100% vma r=100m trot + Ra 01:05:00	Séance 2 Mixte Vma/Spé Ech : Footing+gammes 25' 4x300m 90% vma r=100m trot R=2' trot 1000m spé avec 100m vite - 800m 85% vma + 100m vite R=2' 4x200m 100% vma r=100m trot + Ra 01:00:00
Séance 3 (facultative) Footing Endurance Fondamentale 00:45:00	Séance 3 Footing/RM Endurance Fondamentale + RM 10' (gainage, squat,fente...) 00:50:00	Séance 3 Footing Endurance Fondamentale 00:55:00	Séance 3 (facultative) Footing Endurance Fondamentale 00:45:00
Séance 4 Footing/Mise en jbe veille de course Footing 30' + 5 LD en 20"/40" 00:35:00	Séance 4 (facultative) Tempo progressif Footing 20' + Tempo 3x9' (75% à 85% vma par 3' environ -15"/km) r= footing 3' + ra 7' 01:00:00	Séance 4 (facultative) Mixte Nature Footing 20' + 8' al. Cross (environ 85% vma) r= footing 2' + Côtes 4x1' assez vite r=d souple r=footing 2' + acc. 4x30"/30" vite à la sensation + ra 6' 00:50:00	Séance 4 Footing/Mise en jbe veille de course Footing 30' + 5 LD en 20"/40" 00:35:00
Séance 5 Championnats Cross Départementaux ech complet 15'-20' + cross Mantes La Jolie	Séance 5 Spé Cross - nature Footing 28' + acc. 10' * al. Cross (environ 85%vma) R=2' footing + acc. 5 *x2' (vers 90% vma) r=1' trot R=2' footing + acc. 5'* al. Cross (environ 85%vma) R=2' footing + acc. 5 *x1' (vers 95% vma) r=30" trot + ra 8' (* S-M/F 6'-3x2'-4'-4x1') 01:15:00	Séance 5 Spé - Circuit Accrobranche à Cergy Echauffement 25' Spé (1000m r= 1' trot + 2000m) R= Footing 2'30" + Spé 3000m R= Footing 3' + Spé * 1000m * dpt vite sur 100m et fin au sprint sur 100m + Ra X' Sur circuit 1km avec les pointes sur la série si possible ou chaussures trail (* S-M/F on retire le 2000m)	Séance 5 Championnats Cross Régionaux ech complet 15'-20' + cross Franconville

