

Planning entraînement AA



Été-Rentrée 2026

- 1 Plan Trail du Sancy - début 22/6 - durée 14 semaines
- 2 Plan Marathon de Chablis - début 3/8 - durée de 12 semaines
- 3 Plan Semi-marathon de Chablis - début 31/8 - durée de 8 semaines.



MEETING AA
ÉPREUVE PAR ÉQUIPE

4 ÉPREUVES • 4 ÉQUIPES • 1 OBJECTIF : 1 MAX DE BONNE HUMEUR !



400 m

VITESSE
ENDURANCE



LANCER DE JAVELOT

FORCE
TECHNIQUE



SAUT EN LONGUEUR

EXPLOSIVITÉ
COORDINATION



RELAIS NAVETTE

ESPRIT D'ÉQUIPE
RAPIDITÉ



MERCREDI
8 JUILLET
19H15



STADE
DIAGANA
ANDRÉSY ATHLÉTISME

RAVITO-APÉRO POUR L'APRÈS-MIDI



DÉPASSEMENT, CONVIVIALITÉ, PLAISIR !

TOUS EN PISTE POUR CLÔTURER LA SAISON EN BEAUTÉ !



	JUN 2026			JUILLET 2026				AOÛT 2026					SEPTEMBRE 2026				OCTOBRE 2026				NOVEMBRE 2026				
	15/6	22/6	29/6	6/7	13/7	20/7	27/7	3/8	10/8	17/8	24/8	31/8	7/9	14/9	21/9	28/9	5/10	12/10	19/10	26/10	2/11	9/11	16/11	23/11	30/11
1 Plan Trail du Sancy	14 semaines																								
2 Plan Marathon de Chablis								12 semaines																	
3 Plan Semi-marathon de Chablis													8 semaines												



Sur l'agenda du club :

1^{er} Juillet : Barbecue du club - 8 Juillet : Meeting AA



Pour infos

Les séances proposées sur juillet-août tourneront autour de ces prépas courses avec un mixte en aout en fonction des présents.



Vue d'ensemble

Un enchaînement progressif de 3 plans pour une préparation optimale tout au long de l'été jusqu'à la rentrée.

