

Proposition Training avec les courses club AA

Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Me. 07/11	Court	Vma courte/ entretien	Footing Ga/Ld	25	8x300m 100%vma r=100m	14	Footing	6	45	Séance piste allégée course Ecquevilly le dimanche La durée est prise sur une vma de 16km/h
	Long									
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Sa. 24/11	Court	Mise en jambes	Footing	26	acc. 4x20"/40" en fin	4			30	Footing souple avec acc. Courte sans se mettre à bloc !!
	Long									
11 Novembre : COURSE CLUB ECQUEVILLY 10KM										
Me. 14/11	Court	Vma courte/ entretien	Footing Ga/Ld	26	8x200m 100%vma r=100m	11	Footing	6	43	Séance piste allégée post course Ecquevilly La durée est prise sur une vma de 16km/h
	Long									
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Sa. 18/11	Court	Spécifique 10 km	Footing	22	4x1000m r=1'30" trot allure 10 km objectif	22	Footing	10	54	All. 10km objectif si pas de référence *82-85% vma (vma 17km/h) si séance au tps 4x4'10"/1'30" al.10 km vol,spé 4km (vma 17km/h)
	Long	Spécifique Semi		22	2000m/2000m/1000m r=2' trot allure semi objectif	26		10	58	All. Semi objectif si pas de référence *77-81% vma (vma 17Km/h) si séance au tps faire 8'45/8'45/4'22" al.Semi r=2' vol.spé 5 km Référence tps avec une vma de 17km/h à 81% vma
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Me. 22/11	Court	Mise en jambes	Footing Ga/Ld	25	acc. 8x30"/30" 100% vma	8	Footing	6	39	Petit travail d'intensité, éviter la piste
	Long			25	acc. 6' all. Semi	6		6	37	
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Sa. 24/11	Court	Mise en jambes	Footing	26	acc. 4x20"/40" en fin	4			30	Footing souple avec acc. Courte sans se mettre à bloc !!
	Long									
25 Novembre : COURSE OBJECTIF 20 BORNES D'ANDRESY										
Me. 28/11	Court	Vma courte/ entretien	Footing Ga/Ld	26	10x100m acc. progressive pelouse r=100m	16	Footing	6	48	Séance post course 20 Bornes - Privilégier un sol souple
	Long					10			42	
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Sa. 01/12	Court	Spécifique Trail	Footing	20	acc. 8'6'/4' all. Trail théorique 80% vma R=4/3	25	Footing	8	53	L'idéal est de faire la Séance dans l'hautil Identique pour les deux distances 13 et 24 km
	Long			20		25		8	53	
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Me. 05/12	Court	Mise en jambes	Footing Ga/Ld	25	acc. 8x40"/20" 100% vma	8	Footing	6	39	Petit travail d'intensité, éviter la piste
	Long			25		8		6	39	
Jours	Groupe	Séance/Objectif	Echauf/Tps	Contenu/Tps		Récup Fin/Tps	Durée	Observations		
Sa. 08/12	Court	Mise en jambes	Footing	26	acc. 4x20"/40" en fin	4			30	Footing souple avec acc. Courte sans se mettre à bloc !!
	Long									
9 Décembre : COURSE CLUB CHOCOTRAIL										

* Prédiction Performance en % vma : Retirer environ 2% (10km) - 3% (semi) par km de Vma. Plus la vma baisse, plus l'écart de % est grand (tableau à disposition)

Vma	19	18	17	16	15	14	13
% Haut10km	89%	87%	85	84%	81%	79%	76%
% Haut Semi	84%	83%	81	78%	76%	73%	70%

