

Après la fin de préparation et participation au Trail de L'Hautil, les prochaines séances AA se feront avec comme fil conducteur le Marathon des Jo pour certains et pour les autres la fin de saison Trail au calendrier club.

Semaine du 10 juin au 16 juin 2024				Marathon des JO		Trail à venir	
				Nombre de séances par semaine			
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S1	<i>Footing RM</i>	Footing 40'	40'	X	X	X	X
✓S2	<i>Vma Pyramide</i>	Ech 25' (footing+gammes) + 300/400/500/600/500/400/300m 100%-95%-90%-90%-90%-95%-100% vma r=100m trot-marche en 50"/1'1"10"/1'15"/1'10"/1' + ra	1h	X	X	X	X
✓S3	<i>Allure Fondamentale</i>	Footing 45'	45'		X		
✓S3	<i>Mise en Jambes</i>	Footing 25' + acc. Au train 5x20"/40"	30'				X
✓S4	<i>Côtes+</i>	Footing 22' + acc.progressives 3x15"/45" + Côtes Vite 6x25" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'15" + 5' al.10km + footing 10'	50'	X	X		
✓S4	<i>Trail</i>	<b>Compét</b> - Prévoir Echauffement				X	X
✓S5	<i>Allure Fondamentale</i>	Sortie Longue 65% - 70% vma	1h20'	X	X		