

SEMAINE N°1

DU 09/09 AU 15/09

PLAN D'ENTRAINEMENT

TRAIL

37KM | 22KM | 12KM
& 12KM MARCHÉ NORDIQUE

26 OCTOBRE 2024 - 37KM | 22KM | 12KM | 12KM MN

26 OCTOBRE 2024 - 37KM | 22KM | 12KM | 12KM MN

26 OCTOBRE 2024

CLUB ATHLÉTIQUE CONDÉ-TORIGNI

En partenariat avec
CRÊPERIE LES ROCHES DE HAM

5^{ème} édition
TRAIL DES ROCHES DE HAM
Brectouville

37 km ELLE & VIRE
22 km CRÉDIT MUTUEL
12 km OPEL
12 km marche nordique OPTIQUE DU CHATEAU

nouvelle course !

Infos et inscriptions : www.facebook.com/traildesrochesdeham
& www.normandecourseapied.com - Manifestation organisée par le CACT - Collation offerte

atix | www.geneva.fr | Condé-sur-Vire & Condé-sur-Orne

FACEBOOK : TRAIL DES ROCHES DE HAM
INSTAGRAM : TRAIL.DESROCHESDEHAM

INFOS & INSCRIPTIONS : CACT50



OBJECTIF : 37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°1/7 | DU 09/09 AU 15/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain plat

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 30' footing
- 15x(30"/30")
- 20' footing récup

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' footing récup

SÉANCE 4 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)
INFOS : [CACT50](#)

FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)
INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS



OBJECTIF : 22KM CRÉDIT MUTUEL



SEMAINE N°1/7 | DU 09/09 AU 15/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 2x6x(45"/45") R3'
- 10' footing récup

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)

INFOS : [CACT50](#)

FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)

INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS



OBJECTIF : 12KM OPEL



SEMAINE N°1/7 | DU 09/09 AU 15/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain plat

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 12x(30"/30")
- 15' footing récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 10x30" en côte
- 10' récup

INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)

INFOS : [CACT50](#)

FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)

INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS

OBJECTIF : 12KM MARCHÉ NORDIQUE OPTIQUE DU CHÂTEAU

SEMAINE N°1/7 | DU 09/09 AU 15/09

SÉANCE 1 :

- 1000-2000-1000-1000 allure spé 7km/h R2'

SÉANCE 2 :

- sortie longue 1h15

SÉANCE 1 :

- 2x5x(30"/30") R3'
- 30' marche technique

SÉANCE 2 :

- 1000-2000-2000-1000 allure spé 7km/h R1'30"

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

SÉANCE 1 :

- 2x8x(30"/30") R3'
- 45' marche technique

SÉANCE 2 :

- 1000-2000-2000-1000-1000 allure spé 7km/h R1'30"

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

**INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)
INFOS : [CACT50](#)**

**FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)
INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)**

**-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS**

Débutant

Intermédiaire

Confirmé



TA SEULE LIMITE,
C'EST TOI MÊME



Excellente préparation !

**LORS DE VOS SÉANCES, ON COMPTE SUR VOUS POUR NOUS TAGUER SUR LES RÉSEAUX
& NOUS ENVOYER VOS PLUS BEAUX CLICHÉS 🌟**