

SEMAINE N°3

DU 23/09 AU 29/09

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.normandiecouseapie.com - Manifestation organisée par le CACT - Collation offerte

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

AGORA | ecoTAXI | Normand | CACT | U express | WU | OC | PIRELLI | TIP | S | L | Q

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

INFOS & INSCRIPTIONS : CACT50



OBJECTIF : 37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°3/7 | DU 23/09 AU 29/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x8' R3'
- 10' récup

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing avec 3x8' vite

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 8x3' R1'
- 10' récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 10x(1'30"/45")
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 20' footing
- 5x6' R2'
- 15' récup

SÉANCE 2 :

- 1h footing terrain vallonné

SÉANCE 4 :

- 2h 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°3/7 | DU 23/09 AU 29/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x8' R3'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 6x3' R1'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h40 footing - terrain vallonné

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 8x(1'30"/45")
- 10' récup

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 3x6' R2'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h45 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°3/7 | DU 23/09 AU 29/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 2x10' vite

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 2x10' vite

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 4x1' + 4x45" + 4x30" en côte
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 15' footing
- 5x5' R2'
- 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



PLAN D'ENTRAINEMENT



OBJECTIF : 12KM MARCHÉ NORDIQUE



SEMAINE N°3/7 | DU 23/09 AU 29/09

Débutant

SÉANCE 1 :

- 2x5x(45"/20") R2'30"
- 30' marche technique

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 1000/1000/2000/1000 R2'

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 2x6x(45"/20") R2'30"
- 30' marche technique

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h45

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 1000/2000/2000/1000 R2'

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 2x8x(45"/20") R2'30"
- 45' marche technique

SÉANCE 3 :

- sortie longue 2h

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 1000/2000/2000/1000/1000 R2'

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'HÉSITÉS PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS

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 🌟**