

SEMAINE N°4

DU 30/09 AU 06/10

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

atix | www.geneva.fr | www.lesrochesdeham.com | www.lesrochesdeham.com

FACEBOOK : TRAIL DES ROCHES DE HAM

INSTAGRAM : TRAIL.DESROCHESDEHAM

INFOS & INSCRIPTIONS : CACT50



OBJECTIF : 37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°4/7 | DU 30/09 AU 06/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 2h30 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h30 avec 3x10' R3'

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 35' footing
- 2x(12x30"/30") R3'
- 30' récup

SÉANCE 3 :

- 2h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x20' à 85% R5' + 2x5' R3'
- 20' récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 35' footing
- 2x(12x30"/30") R3'
- 30' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 avec 3x10' R3'

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x20' à 85% R5' + 2x5' R3'
- 20' récup

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'HÉSITÉS 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°4/7 | DU 30/09 AU 06/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h15 avec 2x10' R3'

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 25' footing
- 2x(8x30"/30") R3'
- 10' récup

SÉANCE 3 :

- 30' footing
- 2x20' à 85% R5'
- 20' récup

SÉANCE 2 :

- 45' footing
- 2x(5x1'30"/1'30") en côtes R3'
- 10' récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 45' footing
- 2x(8x1'30"/1'30") en côtes R3'
- 20' récup

SÉANCE 3 :

- 2h15 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 2x20' à 85% R5' + 5' à 85%
- 15' 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'HÉSITÉS 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°4/7 | DU 30/09 AU 06/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 5x3' R2'

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 2x8' R2'
- 10' récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 6x(1'/40") + 6x(40"/30")
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 4x8' 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'HÉSITÉS 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°4/7 | DU 30/09 AU 06/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 2x(2x300) R1'30" R3'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 2000/1000/10000/2000 R2'

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 20' marche
- 2x(3x300) R1'30" R3'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h45

SÉANCE 2 :

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

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 20' marche
- 2x(4x300) R1'30" R3'

SÉANCE 3 :

- sortie longue 2h

SÉANCE 2 :

- 20' marche
- 2000/2000/2000/2000/1000 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'HÉSITEZ 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 🌟**