

SEMAINE N°5

DU 07/10 AU 13/10

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<sup>ème</sup> 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](https://www.facebook.com/traildesrochesdeham)  
& [www.normandiecoursapie.com](https://www.normandiecoursapie.com) - Manifestation organisée par le CACT - Collation offerte

atix | [www.geneva.fr](https://www.geneva.fr) | Condé-sur-Vire & Condé-sur-Noëuf

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

INFOS & INSCRIPTIONS : CACT50



## OBJECTIF : 37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°5/7 | DU 07/10 AU 13/10

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 3 :

- 2h15 footing - terrain plat

### SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 4x6' vite

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 25' footing
- 2x7x(45"/30") R3'
- 10' récup

### SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4X8' R2'
- 10' récup

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 10x2' en côte
- 15' récup

### SÉANCE 3 :

- 15' footing
- 10'/8'/6'/3' R2'
- 15' récup

### SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 10' vite

### SÉANCE 4 :

- 2h15 footing - terrain plat

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°5/7 | DU 07/10 AU 13/10

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 3x5' vite

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 25' footing
- 2x5x(45"/30") R3'
- 10' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x8' R2'
- 10' récup

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 20' footing
- 7x2' en côte
- 15' récup

### SÉANCE 4 :

- 1h45 footing - terrain plat

### SÉANCE 2 :

- 1h15 footing avec 8' vite

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°5/7 | DU 07/10 AU 13/10

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 2X3' R2'
- 15' récup

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

### SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 3x4' R1'30"
- 15' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h footing - terrain vallonné

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 3x(3'/2'/1') en côte
- 10' récup

### SÉANCE 2 :

- 15' footing
- 5x6' R2'
- 10' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h15 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



# PLAN D'ENTRAINEMENT



## OBJECTIF : 12KM MARCHÉ NORDIQUE



SEMAINE N°5/7 | DU 07/10 AU 13/10

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x100m + PPG

### SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

### SÉANCE 2 :

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

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x100m + PPG

### SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

### SÉANCE 2 :

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

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 7x100m + PPG

### SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

### SÉANCE 2 :

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