

SEMAINE N°6

DU 14/10 AU 20/10

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-TORIGNY

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 | Condé-sur-Vire & Condé-sur-Noëuf

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°6/7 | DU 14/10 AU 20/10

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 2x4x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing - terrain plat

Débutant

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 2x7x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing - terrain plat

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 4x8' R2'
- 15' récup

SÉANCE 4 :

- 1h45 footing - terrain vallonné

Confirmé

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°6/7 | DU 14/10 AU 20/10

SÉANCE 1 :

- 15' footing
- 2x4x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h footing - terrain plat

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 45' footing
- 2x5x1'30" en côtes R3'
- 15' récup

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 20' footing
- 4x8' R2'
- 15' récup

Confirmé

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°6/7 | DU 14/10 AU 20/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 1h30 footing avec 30' vite

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 3 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

SÉANCE 2 :

- 15' footing
- 4x1' / 4x45" / 4x30" en côte
- 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'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°6/7 | DU 14/10 AU 20/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 3x5' R2'30

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h

SÉANCE 2 :

- 15' marche
- 1000/1000/1000 R4'

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 4x5' R2'30

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h

SÉANCE 2 :

- 15' marche
- 1000/2000/1000 R4'

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x5' R2'30

SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h

SÉANCE 2 :

- 15' marche
- 1000/3000/1000 R4'

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 🌟**