

SEMAINE N°7

DU 21/10 AU 26/10

PLAN D'ENTRAINEMENT

TRAIL

DERNIÈRE SEMAINE !

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 | Condé-sur-Vire & Condé-sur-Orne | www.instagram.com

FACEBOOK : TRAIL DES ROCHES DE HAM

INSTAGRAM : TRAIL.DESROCHESDEHAM

INFOS & INSCRIPTIONS : CACT50



OBJECTIF : 37KM ELLE & VIRE

DERNIÈRE SEMAINE !



SEMAINE N°7/7 | DU 21/10 AU 26/10

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' récup

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 15' récup

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x6' 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 : 22KM CRÉDIT MUTUEL

DERNIÈRE SEMAINE !



SEMAINE N°7/7 | DU 21/10 AU 26/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x3' R1'30"
- 15' récup

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x3' R1'30"
- 15' récup

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x3' R1'30"
- 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
DERNIÈRE SEMAINE !
SEMAINE N°7/7 | DU 21/10 AU 26/10



Débutant

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

TRAIL !

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x1' R1'
- 15' récup

TRAIL !

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain plat

SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 4x1' R1'
- 15' récup

TRAIL !

INSCRIPTIONS : NORMANDIE COURSE A PIED

INFOS : CACT50

**-> 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



DERNIÈRE SEMAINE !

SEMAINE N°7/7 | DU 21/10 AU 26/10

Débutant

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 5x45"/45"

SÉANCE 2 :

- 1x5000 allure libre

TRAIL !

Intermédiaire

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 7x45"/45"

SÉANCE 2 :

- 1x5000 allure libre

TRAIL !

Confirmé

SÉANCE 1 :

- 15' marche
- 7x45"/45"

SÉANCE 2 :

- 1x5000 allure libre

TRAIL !

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 🌟**