

# Plan entraînement

## OBJECTIF : TRAIL 11km

Plan 6 semaines  
N° 2/6

Attention : Avant la reprise d'une activité sportive, il peut être nécessaire de consulter votre médecin

C'est parti pour 6 semaines de préparation!  
Objectif final : trail des roches de Ham de 11 km?

*Jour après jour,  
un peu plus loin, un peu  
plus fort*

### SEANCE 1 : Aérobic

- Echauffement 20'
- Footing 45' progressif
- Retour au calme 10'

Terrain plat à peu vallonné  
Allure facile

### SEANCE 2 : Fartlek

- Echauffement 35'
  - 8x40" rapide
  - Récupération sur retour en descente
  - Retour au calme 10'
- Terrain en côtes

### SEANCE 3 : Aérobic

- Echauffement 20'
  - Footing 50' progressif
  - Retour au calme 10'
- Terrain vallonné  
Allure facile

Débutant (1 séance)

Débutant (2séances)

Habitué (3 séances)

Si vous préférez courir en groupe ou être plus encadré, n'hésitez pas à rejoindre un club : [www.cact50.com](http://www.cact50.com)  
Le club d'athlétisme de Condé-Torigni fonctionne en 6 groupes de niveau débutants à compétiteurs

Aérobic : Courir en pouvant tenir une conversation - ex: Footing ou récupération entre les exercices  
Anaérobic : Courir vite - empêchant de tenir une conversation - ex: courir vite pendant 30" ou seuil 6'  
Fartlek : Alternance sur des laps de temps donnés entre aérobic et anaérobic



Infos et inscriptions :  
[www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)  
[www.facebook.com/traildesrochesdeham](https://www.facebook.com/traildesrochesdeham)

