

Plan entraînement

OBJECTIF : TRAIL 11km

Plan 6 semaines
N° 3/6

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?

Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre

SEANCE 1 : Fartlek

- Echauffement 30'
 - 3x2' rapide (récup 2')
 - 3x1' rapide (récup 1')
 - Retour au calme 10'
- Terrain peu vallonné
Allure facile

SEANCE 2 : Aérobic

- Echauffement 15'
 - Footing 45'
 - Retour au calme 10'
- Terrain vallonné
Allure facile

SEANCE 3 : Aérobic

- Echauffement 20'
 - Footing 60' 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
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.normandiecouseapie.com
www.facebook.com/traildesrochesdeham

