

Plan entraînement

OBJECTIF : TRAIL 11km

Plan 6 semaines
N° 4/6

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?

*Peu importe ta vitesse,
Tu iras toujours plus vite
que ceux qui restent
dans un canapé*

SEANCE 1 : Fartlek

- Echauffement 20'
- 4x1' rapide (récup 1')
- Récupération 3'
- 4x1' rapide (récup 1')
- Retour au calme 10'

Terrain plat à peu vallonné

SEANCE 2 : Seuil court

- Echauffement 20'
- 6' rapide (récup 3')
- 4' plus rapide (Récup 2')
- 2' plus rapide encore
- Retour au calme 10'

Terrain plat à peu vallonné

SEANCE 3 : Aérobie

- Footing 65'
 - 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

Aérobie : Courir en pouvant tenir une conversation - ex: Footing ou récupération entre les exercices

Anaérobie : Courir vite - empêchant de tenir une conversation - ex: courir vite pendant 30" ou seuil 6'

Fartlek : Alternance sur des laps de temps donnés entre aérobie et anaérobie



Infos et inscriptions :

www.normandiecouseapie.com

www.facebook.com/traildesrochesdeham

