

# Plan entraînement

## OBJECTIF : TRAIL 11km

Plan 6 semaines  
N° 5/6

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?

*Pour réussir, il faut  
toujours commencer par  
croire que c'est possible*

### SEANCE 1 : Fartlek

- Echauffement 20'
  - 1'2'3'4'3'2'1 rapide  
(récup 1' puis 2' pour les suivants)
  - Retour au calme 10'
- Terrain vallonné  
Allure facile

### SEANCE 2 : Aérobie

- Echauffement 20'
  - Footing allure progressive  
(Conversation possible)
  - Retour au calme 10'
- Terrain plat à peu vallonné

### SEANCE 3 : Seuil

- Echauffement 25'
  - 10' rapide (récup 3')
  - 8' rapide (récup 3')
  - 6' rapide
  - Retour au calme 10'
- Terrain vallonné

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

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

28 OCTOBRE 2023

4<sup>ème</sup> édition

**TRAIL**  
DES ROCHES DE HAM  
Brectouville

11 km OPEL 140 m+

21 km CREDIT MUTUEL 400 m+

35 km ELLE ET VIRE 660 m+ nouvelle course!

Infos et inscriptions : [www.facebook.com/traildesrochesdeham](https://www.facebook.com/traildesrochesdeham)  
& [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com) - Manifestation organisée par le CACT - Collation offerte

En partenariat avec Tendence Ouest (partenaire média)