

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
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

28 OCTOBRE 2023

4^{ème} 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
& www.normandiecouseapie.com - Manifestation organisée par le CACT - Collation offerte

En partenariat avec Tendence Ouest (partenaire média)