

SEMAINE N°2

DU 16/09 AU 22/09

PLAN D'ENTRAINEMENT

TRAIL

37KM | 22KM | 12KM

& 12KM MARCHÉ NORDIQUE

26 OCTOBRE 2024 - 37KM | 22KM | 12KM | 12KM MN

26 OCTOBRE 2024 - 37KM | 22KM | 12KM | 12KM MN

**26**  
**OCTOBRE**  
**2024**

CLUB ATHLÉTIQUE  
CONDÉ-TORIGNI

En partenariat avec  
**CRÊPERIE**  
LES ROCHES DE HAM

5<sup>ème</sup> édition  
**TRAIL**  
DES ROCHES  
DE HAM  
Brectouville

**37 km ELLE & VIRE**  
**22 km CRÉDIT MUTUEL**  
**12 km OPEL**  
**12 km marche nordique OPTIQUE DU CHATEAU**  
nouvelle course !

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

atix | [www.geneva.fr](https://www.geneva.fr) | Condé-sur-Vire & Condé-sur-Orne

FACEBOOK : TRAIL DES ROCHES DE HAM

INSTAGRAM : TRAIL.DESROCHESDEHAM

INFOS & INSCRIPTIONS : CACT50



## OBJECTIF : 37KM ELLE & VIRE



SEMAINE N°2/7 | DU 16/09 AU 22/09

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 3x6' R3'
- 20' récup

### SÉANCE 3 :

- 2h footing - terrain plat

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 9x1' en côte
- 20' récup

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x8' R2'
- 20' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h45 footing - terrain plat

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 12x1' en côte
- 20' récup

### SÉANCE 2 :

- 1h15 footing - terrain vallonné avec 15' allure rapide

### SÉANCE 3 :

- 30' footing
- 3x8' R2'
- 20' récup

### SÉANCE 4 :

- 1h45 footing - terrain plat

INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)  
INFOS : [CACT50](#)

FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)  
INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :  
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS



## OBJECTIF : 22KM CRÉDIT MUTUEL



SEMAINE N°2/7 | DU 16/09 AU 22/09

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 1h footing - terrain vallonné

### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x6' R3'
- 15' récup

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 9x1' en côte
- 20' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 2x8' R2'
- 15' récup

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 40' footing
- 2x6x1'30" en côte R3'
- 10' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 25' footing
- 3x10' R2'
- 10' récup

INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)

INFOS : [CACT50](#)

FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)

INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITÉS PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :  
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS



## OBJECTIF : 12KM OPEL



SEMAINE N°2/7 | DU 16/09 AU 22/09

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 1h footing avec 3x5' à fond

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 1h15 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain plat

### SÉANCE 2 :

- 1h footing avec 3x5' à fond

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 30' footing
- 4x6' R2'
- 10' récup

### SÉANCE 3 :

- 1h30 footing - terrain vallonné

### SÉANCE 2 :

- 30' footing
- 12x(45"/1')
- 15' récup

**INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)**  
**INFOS : [CACT50](#)**

**FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)**  
**INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)**

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :  
LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS



# PLAN D'ENTRAINEMENT



## OBJECTIF : 12KM MARCHÉ NORDIQUE



SEMAINE N°2/7 | DU 16/09 AU 22/09

Débutant

### SÉANCE 1 :

- 3x5' R2'30"
- 30' marche technique

### SÉANCE 2 :

- 1h15 fartleack

### SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h30

Intermédiaire

### SÉANCE 1 :

- 4x5' R2'30"
- 30' marche technique

### SÉANCE 2 :

- 1h30 fartleack

### SÉANCE 3 :

- sortie longue 1h45

Confirmé

### SÉANCE 1 :

- 6x5' R2'30"
- 45' marche technique

### SÉANCE 2 :

- 1h45 fartleack

### SÉANCE 3 :

- sortie longue 2h

**INSCRIPTIONS : [NORMANDIE COURSE A PIED](#)**  
**INFOS : [CACT50](#)**

**FACEBOOK : [TRAIL DES ROCHES DE HAM](#)**  
**INSTAGRAM : [TRAIL.DESROCHESDEHAM](#)**

-> VOUS SOUHAITEZ COURIR EN GROUPE OU ÊTRE ENCADRÉ, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE NOTRE CLUB :  
 LE CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY FONCTIONNE EN 6 GROUPES DE NIVEAU DE DÉBUTANTS À COMPÉTITEURS

**TA SEULE LIMITE,**  
*C'EST TOI MÊME*



*Excellente préparation !*

**LORS DE VOS SÉANCES, ON COMPTE SUR VOUS POUR NOUS TAGUER SUR LES RÉSEAUX  
& NOUS ENVOYER VOS PLUS BEAUX CLICHÉS 🌟**