

Entraînement novembre / décembre 2019

	Du 28 au 3 novembre	Du 4 au 10 novembre	Du 11 au 17 novembre	Du 18 au 24 novembre	Du 25 au 1er décembre	Du 2 au 8 décembre	Du 9 au 15 décembre	Du 16 au 21 décembre
LUNDI	45' lent	PPG 18H15	PPG 18H15	PPG 18H15	PPG 18H15	PPG 18H15	PPG 18H15	PPG 18H15
MARDI	Repos	40' lent	Repos	40' lent	Repos	40' lent	Repos	
MERCREDI VMA Piste 18H15	A. 4 x 400 + 4 x 500 50" 2' 1' B. 2 x (300-400) + 4 x 500 50" 40" 2' 1' C. 4 x 300 + 4 x 500 40" 2' 1'	A. 3 x (400-500-400) 2' 50" 1' B. 3 x (300-400-500) 2' 40" 50" C. 3 x (300-400-400) 2' 40" 50"	1 x 10' de 30/30 + 1 x 10' de 1'45" R = 3' pour tous	A. 3 x (400- 600-400) 2' 50" 1' B. 3 x (600-400-300) 2' 1' 50" C. 3 x (500-400-300) 2' 1' 50"	A. 2 x (600-500-600-500) 2' 1' 50" 1' B. 2 x (400-600-400-600) 2' 50" 1' 50" C. 2 x (300-400-500-600) 2' 40" 50" 1'	A. 8 x 600 1'30 B. 7 x 600 1'30" C. 3 x (500-600) + 500 2' 1'40" 1'40"	2 x 12' de 30/30 pour tous (2')	A. 6 x 800 1'40 B. 5 x 800 1'40" C. 6 x 600 1'40"
	Variable « extérieur » 5 x 1'20" + 5 x 1'40" 50" 2' 1'	Variable « extérieur » 3 x (1'20"-1'40"-1'20") 2' 50" 1'	Variable « extérieur » 3 x (1'20" – 2'- 1'20") 2' 50" 1'	Variable « extérieur » 2 x (2'-1'40"-2'- 1'40") 2' 1' 50" 1'	Variable « extérieur » 8 x 2' 1'30"	Variable « extérieur » 6 x 2'40" 1'40"		
JEUDI	50' lent	Repos	50' lent	Repos	50' lent	Repos	Repos	Repos
VENDREDI	Repos	40' lent	Repos	40' lent	Repos	40' lent	30' lent + 10 lignes droites	40' lent
SAMEDI Stade 9H15	20' lent + 8 accélération en côtes sur 40"+15' lent	20' lent + 8 enchaînements côtes / descentes + 15' lent	30' lent + 10 lignes droites	20' lent + 10 accélération en côtes sur 40" + 15' lent	30' lent + 10 lignes droites	20' lent + 8 enchaînements côtes / descentes + 15' lent	Corrida d'Auxerre	20' lent + 2 x 6 accélération en côtes sur 40" (5' entre les 2 séries) + 15' lent
DIMANCHE Bois 9H15	6' de 30/30 5'-6'-5'-6' + 6' de 30/30 R=2'	6' de 30/30 + 4 x 6' R=2' + 6' de 30/30	6' de 30/30 + 5 x 5' R=2' + 6' de 30/30 ou Cross d'Auxerre	5' de 30/30 2 x 13' 2'	6' de 30/30 3'-4'-5'-6'-6'-5' + 6' de 30/30 R = 2'	5' de 30/30 3 x 10' 2'	1H30 en nature	5' de 30/30 10' -12'-10' R = 2'

Stéphane Duguet
ASPTT Auxerre / 06-30-42-83-17

Traditionnelles consignes :

Le volume de course du mercredi va augmenter progressivement, l'objectif étant de mettre à profit la période hivernale pour travailler **la VMA longue**. C'est ce travail de fond qui permet d'affronter sereinement les cross et surtout d'appréhender en toute quiétude les courses sur route ou les trails de la deuxième partie de saison .

Par ailleurs, c'est la reprise :

→ **des séances de PPG le lundi soir au gymnase (dans la continuité de ce qui vous était proposé depuis la rentrée de septembre au stade) :**

Pour information : PPG= Préparation Physique Générale. Tous les muscles sollicités lorsque vous courez sont travaillés ; pour les principaux : ischios, quadriceps, triceps, dorsaux, obliques, biceps, abdominaux. L'efficacité de ces séances repose avant tout sur :

- une fréquentation régulière (il y a une progression envisagée comme pour l'entraînement course)
- la maîtrise et la répétition d'exercices simples (accessibles à tous, sans danger de blessure)

→ **des séances de spécifique** le dimanche matin ; Anne et Jérôme souhaitent varier les parcours. Sur cette période, le lieu habituel à savoir le bois de Branches est maintenu dans la mesure où vous êtes nombreux à être nouveaux. Dans un deuxième temps, une fois que les repères seront pris, des sorties nature sur d'autres parcours seront proposées.

Pour les séances d'enchaînement côtes / descentes.

Il faut une côte de 150 à 200 mètres ; vous montez et vous redescendez dans la foulée ! Vous récupérez 40" avant de recommencer 8 ou 10 fois !

BON COURAGE !
Stéphane