



LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

JOUR / HORAIRE	TYPE DE SEANCE	LIEU	RENDEZ-VOUS
Mercredi à 19h00	FRACTIONNE COURT	Stade Velpeau*	Entrée de la Patte d'Oie**
Samedi à 9h30	1. FOOTING (<i>parc</i>) ou sortie hors du parc	Parc de Sceaux	Près Guignol
	2. SORTIE TRAIL (<i>plus ou moins longue</i>)	Bois, forêts, parcs ...	Via mail / Whats'App
Dimanche à 9h30	FRACTIONNE LONG	Parc de Sceaux	Près Guignol

*Stade Velpeau, rue Paul Bourget 92160 Antony en attendant probable autorisation pour le Stade de l'US Métro.

**Entrée de la Patte d'Oie du parc de Sceaux face au RER Croix de Berny et immeubles Foncia (11-15, avenue Le Brun Sceaux).

LE PLAN D'ENTRAINEMENT DE JANVIER 2025

DATE		DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / EVENEMENTS
Mercredi	01 janv.	-	JOUR DE L'AN
Samedi	04 janv.	-	
Dimanche	05 janv.	-	
Mercredi	08 janv.	Les côtes	
Samedi	11 janv.	Footing	
Dimanche	12 janv.	4 - 5 x 4' → R 1'30"	
Mercredi	15 janv.	10 - 12 x 200 m → R 45"	
Vendredi	17 janv.	-	GALETTE DES ROIS (salle Lasson à Antony)
Samedi	18 janv.	Footing	
Dimanche	19 janv.	3 x 6' + 1 - 2 x 3' → R 2' - 1'	
Mercredi	22 janv.	Les côtes	
Samedi	25 janv.	Footing	
Dimanche	26 janv.	Seuil 5 km	
Mercredi	29 janv.	2 x (8 x 45"/45") → R 2'	

' : minute " : seconde **R** : récupération **rir** : récupération inter répétitions **ris** : récupération inter séries
PPG : Préparation Physique Générale **PPS** : Préparation Physique Spécifique

CONSEILS D'ELENA

- **Récupération** : 10 minutes après les séances,
- **Renforcement musculaire** : 2 fois par semaine, adapté au demi-fond, fond,
- **Sortie longue** : 1h30 / 1h40 maximum tous les 15 jours.

Préparation trail

- **Course en nature** : 1 fois par semaine sur parcours vallonné,
- **Renforcement des pieds**.