



Objectif de cycle : ANCILEVIENNE

SEMAINE DU 04 AU 10 AOUT			
LUNDI	Footing 40' + 6 lignes droites	Cool tout le long avec 6 accélérations progressives sur l'herbe, retour en marchant.	
MERCREDI	Echauffement 20' + 2 X ( 8 X 30"/30") R : 2' + 15' relax.;	<i>Sur terrain vallonné de préférence</i>	
VENREDI	Echauffement 20' + 8 X 2' 90% ; R : 2' + 15' relax.	Attention à ne pas partir trop vite, la récupération se fait en trotinant.	
DIMANCHE	Footing 1H10	<i>Aux Puisots par exemple.</i>	
SEMAINE DU 11 AU 17 AOUT			
LUNDI	Footing 40' + 6 lignes droites		
MERCREDI	Echauffement 20' + 3 X ( 6 X 30"/30") R : 1'30 + 15' relax.;	<i>Sur terrain vallonné de préférence</i>	
VENREDI	Echauffement 20' + 8 X 2' 90% ; R : 2' + 15' relax.	<i>Idem semaine dernière</i>	
DIMANCHE	<b>Bike and run:</b> Echauf 15' cap + 15' vélo + 1H en alternant 3' 85% / 3' vélo + 10' récup vélo + 10' récup cap	<i>Sortie à deux, entraînez vous déjà à passer les relais : profitez de la vitesse du vélo pour partir .... Pas plus vite que 85%, on a tendance à aller plus vite avec le vélo à côté ...</i>	
SEMAINE DU 18 AU 24 AOUT			
LUNDI	Repos		
MERCREDI	Echauf + 15 X 1' vite / 1' lent + 15' relax.	<i>Toujours sur terrain vallonné ou avec des relances (style Meythet)</i>	
VENREDI	Footing 1H10	<i>Terrain vallonné.</i>	
DIMANCHE	<b>Bike and run:</b> Echauf 15' cap + 15' vélo + 1H en alternant 2' à 90% / 2' vélo + 10' récup vélo + 10' récup cap	<i>relais plus courts et plus intenses que la semaine dernière.</i>	

**SEMAINE DU 25 AU 31 AOUT**

<b>LUNDI</b>	Footing 40' relax.		
<b>MERCREDI</b>	Echauf + 8 X 1' vite / 30" lent + 15' relax.	<i>Toujours sur terrain vallonné ou avec des relances (style Meythet)</i>	
<b>VENDREDI</b>	Footing 40' relax.		
<b>DIMANCHE</b>	<b>Bike and run:</b> Echauf 15' cap + 15' vélo + 5 X 3' 85% + 5 X 2' 90% + 6 X 1' 90/95% + 8 X 30" à 100% + 10' récup vélo + 10' récup cap	<i>les répétitions sont notées pour un coureur, par exemple 5X 3' durera en tout 30' (15' + 15'), soit au total 1H18 de fractionné soit 39' chacun. Testez les ravitos.</i>	

**SEMAINE DU 01 AU 07 SEPTEMBRE**

<b>LUNDI</b>	Repos		
<b>MERCREDI</b>	Footing 40' relax.		
<b>VENDREDI</b>	Echauf + 10 X 1' vite / 30" lent + 15' relax.		
<b>DIMANCHE</b>	<b>Bike and run:</b> Echauf 15' cap + 15' vélo + 2 X 10' vallonné à 80% + 10' récup vélo + 10' récup cap	<i>2 X 10' chacun. Pas plus vite que 80 à 85%. Sur terrain vallonné, par exemple 1ère partie Ancilevienne.</i>	

**SEMAINE DU 08 AU 14 SEPTEMBRE**

<b>LUNDI</b>	Repos		
<b>MERCREDI</b>	Echauf + 10 X 30" / 30" + 15' relax.		
<b>VENDREDI</b>	Footing 45' relax.		
<b>DIMANCHE</b>	<b>ANCILEVIENNE</b>	<i>Dès le début ne prenez pas des relais plus longs que 2', (sauf le 1er pour laisser récupérer le coureur) diminuez ensuite à partir de Doussard jusqu'à descendre sur des relais de 30" à partir des Marquisats. Vous devez entamer la piste cyclable encore frais, ne forcez pas avant !</i>	

## IMPORTANT

Ce plan d'entraînement est destiné à des pratiquants réguliers de la course à pieds. Il a été établi par Jérôme MERMILLOD, entraîneur d'Annecy le Vieux Of Course pour les membres du club qui participeront à la course.

Il est proposé en ligne pour celles et ceux qui souhaiteraient suivre un entraînement adapté à cette épreuve sous réserve d'avoir la condition physique et le foncier requis.

Ce plan nécessite de connaître sa vitesse maximale aérobie (VMA) et/ou sa fréquence cardiaque maximale (FCMax).

ATTENTION, le pourcentage indiqué pour chaque séance de fractionné est théorique et ne s'applique en direct qu'à la VMA. Pour l'appliquer à la FCMax, il faut passer par une petite formule mathématique et connaître aussi sa fréquence cardiaque au repos. Par exemple, pour 90%, ce calcul est : Fréquence d'exercice = FC repos + 90% de (FCMax - FC repos)

En cas de doute, abstenez vous de suivre ce plan d'entraînement. AVOC et son entraîneur déclinent toute responsabilité sur l'utilisation et les conséquences de l'utilisation de ce plan d'entraînement.

### Quelques explications sur la codification des séances :

#### **Echauffement 20' + 2 X ( 8 X 30"/30" ) R : 2' + 15' relax.;**

Echauffement d'une durée de 20 mn puis 2 séries de 8 fois 30 secondes allure rapide suivi de 30 secondes allure lente. La récupération entre les deux séries est de 2 mn. La séance se termine par un footing de récupération de 15 mn à une allure autorisant aisément la discussion.

#### **Echauffement 20' + 8 X 2' 90% ; R : 2' + 15' relax.**

Echauffement d'une durée de 20 mn puis 2 séries de 8 fois 2 mn à une allure correspondant à 90 % de votre VMA. La récupération entre chaque période de 2 mn est de 2 mn. La séance se termine par un footing de récupération de 15 mn à une allure autorisant aisément la discussion.