

Plan entraînement

OBJECTIF : TRAIL 11km

Plan 6 semaines
N° 6/6

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?

*La victoire c'est
d'avoir donné le
meilleur de toi même*

SEANCE 1 : Fartlek

- Echauffement 40'
- 6x30" rapide (récup 30")
- Retour au calme 10'

Terrain plat à peu vallonné

SEANCE 2 : Aérobic

- Echauffement 15'
- Footing 45'
- Retour au calme 10'

Terrain plat à peu vallonné
Allure facile

SEANCE 3 : Veille course

- Footing 35'
- 5 x15" rapide (récup 30")
- Retour au calme 10'

Terrain plat à peu vallonné
Allure facile

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

Aérobic : Courir en pouvant tenir une conversation - ex: Footing ou récupération entre les exercices
Anaérobic : Courir vite - empêchant de tenir une conversation - ex: courir vite pendant 30" ou seuil 6'
Fartlek : Alternance sur des laps de temps donnés entre aérobic et anaérobic



Infos et inscriptions :
www.normandiecouseapied.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.normandiecouseapied.com - Manifestation organisée par le CACT - Collation offerte

En partenariat avec Tendence Ouest (partenaire média)