

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Mai 2017**

Objectif du mois : Remise en forme et évaluation

Nom des Groupes **P : Progression**

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 15 à 20km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 30km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 15km	repos	1 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x3min r:3min v:pace 10km E 4x3min r:3min v:pace 10km 10min jog - étirement parcours du 5km Modéré	2 Repos	3 Repos	4 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	5 Repos	6 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile
vol 15km	7 Repos	8 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x4min r:3min v:pace 5km E 4x4min r:3min v:pace 5km 10min jog - étirement 3^{av} parc industriel Modéré	9 Repos	10 Repos	11 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	12 Repos	13 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile
vol 15km	14 Repos	15 Circuit training 20 min jog 5 à 10 min éducatif P E 4 stations r:1min jog 10min jog - étirement Polyvalente Modéré	16 Repos	17 Repos	18 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	19 Repos	20 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile
vol 15km	21	22 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 10x30sec r:1min v:sprint E 15x30sec r:1min v:sprint 10min jog - étirement piste polyvalente Modéré	23 Repos	24 Repos	25 jogging P 25 à 30 min E 40 à 50 min v:lente Facile	26 Repos	27 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile

Abdominaux 1x/semaine

I: repos de la répétition

Éducatifs

Lundi: entraînement modéré à difficile

Push-up 1x/semaine

R: repos de la serie

Genoux haut

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Dorsaux 1x/semaine

V: vitesse de la répétition

Tap fesse

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

VAM vitesse aérobie maximale

Fente avant et arrière

Vitesse des entraînements aérobiques: selon le pourcentage de la VAM

min minutes

cheville canard et inverse

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

sec secondes

technique de course

VOI volume de la semaine km

Galop etc.....

A-B-C-D

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **juin 2017**

Objectif du mois : Apprentissage et sortir de votre zone de confort durant les entrainements

Nom des Groupes P : Progression

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 30km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 20 à 30km	28	29 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E Test 5km Difficile	30 Repos	31 Repos	1 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	2 Repos	3 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	4	5 Intervalle long-Pyramide 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 2-3-4-3-2min r:2min E 2-3-4-4-3-2min r:2min Av de la Sapinière Difficile	6 Repos	7 Repos	8 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	9 Repos	10 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	11	12 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3x1000m r:3min E 5x1000m r:3min 10min jog - étirement 3 ^{av} parc industriel Difficile	13 Repos	14 Repos	15 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	16 Repos	17 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	18 repos	19 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 10xpiste r:2min v:rapide E 15xpiste r:2min v:rapide 10min jog - étirement piste polyvalente Difficile	20 Repos	21 Repos	22 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	23 Repos	24 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	25 repos	26 Cross-country 20 min jog 5 à 10 min éducatif P 5x3min r:3min E 4x3min r:3min 10min jog - étirement Parc Tachereau Difficile	27 Repos	28 Repos	29 jogging P 25 à 30 min E 50 à 60 min v:lente Facile	30 Repos	1

Abdominaux 1x/semaine

r: repos de la répétition

Éducatifs

Lundi: entrainement modéré à difficile

Push-up 1x/semaine

R: repos de la serie

Genoux haut

Jeudi Samedi OU Dimanche :entrainement facile

Dorsaux 1x/semaine

V: vitesse de la répétition

Tap fesse

Doubler le temps d'entrainement lorsque le Vélo remplace la course

VAM vitesse aérobie maximale

Fente avant et arrière

Vitesse des entrainements aérobiques: selon le pourcentage de la VAM

min minutes

cheville canard et inverse

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

sec secondes

technique de course

VOL volume de la semaine km

Galop etc.....

A-B-C-D

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Juillet 2017**

Objectif du mois : Augmentation de la longueur des jogging - Éviter les blessures

Nom des Groupes P : Progression

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 15 à 20km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 30km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 20 à 30km	2	3 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 1000m-2000m-1000m r3min E 2x1000m-2000m r3min v: 85-80% VAM 3 ^{av} parc industriel Difficile	4 Repos	5 Repos	6 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	7 Repos	8 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	9 Repos	10 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 2x4x côte r:descente R:3min E 3x4x côte r:descente R:3min 10min jog - étirement Centre Caztel - Uniprix Difficile	11 Repos	12 Repos	13 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	14 Repos	15 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	16 Repos	17 Intervalle long-Pyramide 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 1-2-3-4-3-2-1min r:2min 10min jog - étirement Av de la Sapinière Difficile	18 Repos	19 Repos	20 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	21 Repos	22 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 20 à 30km	23 repos	24 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 60 min en continu E 45 min en continu Piste cyclable vers Scott Difficile	25 Repos	26 Repos	27 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	28 Repos	29 jogging P 35 à 40 min E 60 à 70 min v:lente modéré
vol 25km	30 repos	31 Distance 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 60 min en continu 45 min en continu Parc Tachereau Difficile	1 Repos	2 Repos	3 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	4 Repos	5 jogging P 35 à 40 min E 50 à 60 min v:lente modéré

Abdominaux 1x/semaine

r: repos de la répétition

Éducatifs

Lundi: entraînement modéré à difficile

Push-up 1x/semaine

R: repos de la série

Genoux haut

Jeudi Samedi OU Dimanche : entraînement facile

Dorsaux 1x/semaine

V: vitesse de la répétition

Tap fesse

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

VAM vitesse aérobie maximale

Fente avant et arrière

Vitesse des entraînements aérobiques: selon le pourcentage de la VAM

min minutes

cheville canard et inverse

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

sec secondes

technique de course

VOL volume de la semaine km

Galop etc.....

A-B-C-D

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Aout 2017**

Objectif du mois : Pourquoi pas un premier défi, une course de 5km ou 10km

Nom des Groupes **P : Progression**

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 25km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 30 à 35km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 25 à 35km	6	7 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 4x5min r:3min E 5x5min r:3min 10min jog - étirement Av de la Sapinière Difficile	8 Repos	9 Repos	10 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	11 Repos	12 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré
	13 Repos	14 Intervalle court et long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 2x(3x30sec1x1000m) r:1min E 3x(3x30sec1x1000m) r:1min R:3min Parcours du 5km Difficile	15 Repos	16 Repos	17 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	18 Repos	19 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	20 Repos	21 Cross-country 10 min jog 5 à 10 min éducatif P 3-4-5-6min r:3min E 3-4-5-6-5min r:3min 10min jog - étirement Parc Tachereau Difficile	22 Repos	23 Repos	24 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	25 Repos	26 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré
	27 repos	28 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P 2x(30-45-60-90)sec r:1min R:3min E 3x(30-45-60-90)sec r:1min R:3min 10min jog - étirement Av de l'Observatoire Difficile	29 Repos	30 Repos	31 jogging P 30 à 35 min E 60 à 70 min v:lente Facile	1 Repos	2 jogging P 40 à 45 min E + 60 min v:lente modéré

Abdominaux 2x/semaine

I: repos de la répétition

Éducatifs

Lundi: entraînement modéré à difficile

Push-up 2x/semaine

R: repos de la serie

Genoux haut

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Dorsaux 2x/semaine

V: vitesse de la répétition

Tap fesse

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

VAM vitesse aérobie maximale

Fente avant et arrière

Vitesse des entraînements aérobiques: selon le pourcentage de la VAM

min minutes

cheville canard et inverse

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

sec secondes

technique de course

VOL volume de la semaine km

Galop etc.....

A-B-C-D

CLUB DE COURSE À PIED MARIVERAIN

Mois de **Septembre 2017**

Objectif du mois : Persévérance, l'automne est une belle période pour s'entraîner

Nom des Groupes **P : Progression**

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 20 à 25km par semaine pour le groupe Progression

E : Endurance

Faire 2 à 3 sorties par semaine - 25 à 35km par semaine pour le groupe Endurance

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
vol 25 à 35km	3	4 Intervalle long 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 3 à 4x7min r:3min 10min jog - étirement 3 ^{av} parc industriel Difficile	5 Repos	6 Repos	6 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	8 Repos	9 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	10	11 Intervalle court 15 min jog 5 à 10 min éducatif P E 2x10x30sec r:1min R:3min 10min jog - étirement Piste polyvalente Difficile	12 Repos	13 Repos	14 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	15 Repos	16 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	17	18 Intervalle long-Pyramide 10 min jog 5 à 10 min éducatif P E 1-2-4-6-4-2-1min r:2min 10min jog - étirement Parcours du 5km Difficile	19 Repos	20 Repos	21 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	22 Repos	23 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré
vol 25 à 35km	24	25 Intervalle long 20 min jog 5 à 10 min éducatif P E 1x10min v:pace 10km 10min jog - étirement Piste cyclable Modéré	26 Repos	27 Repos	28 jogging P 30 à 35 min E 50 à 60 min v:lente Facile	29 Repos	30 jogging P 45 à 50 min E + 60 min v:lente modéré

Abdominaux 2x/semaine

I: repos de la répétition

Éducatifs

Lundi: entraînement modéré à difficile

Push-up 2x/semaine

R: repos de la série

Genoux haut

Jeudi Samedi OU Dimanche :entraînement facile

Dorsaux 2x/semaine

V: vitesse de la répétition

Tap fesse

Doubler le temps d'entraînement lorsque le Vélo remplace la course

VAM vitesse aérobie maximale

Fente avant et arrière

Vitesse des entraînements aérobiques: selon le pourcentage de la VAM

min minutes

cheville canard et inverse

Vitesse des jogging : 65% à 70% de la VAM

sec secondes

technique de course

VOL volume de la semaine km

Galop etc.....

A-B-C-D