

# PLAN D'ENTRAINEMENT ADULTES- SEPTEMBRE/2025 à DECEMBRE/2025

| Semaine               | Type séance     | Contenu de la séance                                                     | Compétitions                                                     |
|-----------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| SEMAINE 38            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 17 septembre | VMA courte      | 4x200+4x300+4x200 rec 45"                                                |                                                                  |
| SEMAINE 39            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 24 septembre | Côtes           | travail en côtes 10x1' à bloc rec = point de départ                      |                                                                  |
| SEMAINE 40            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 1 octobre    | Seuil           | pyramide 1'2'/3'4'/5'4'/3'2'/1' rec= 1'                                  | 04/10: trail des Glières                                         |
| SEMAINE 41            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 8 octobre    | VMA courte      | 3x(200+300+400) rec= 40"à1'15 2' entre les series                        | 11 et 12/10: trail EDF Aigueblanche<br>11/10: trail de Faverges  |
| SEMAINE 42 ( ALLEGEE) |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 15 octobre   | Endurance + PPG | 1H avec 12x 30"/30"+ escaliers + PPG                                     |                                                                  |
| SEMAINE 43            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 22 octobre   | Côtes           | 8 à 12 x 30" chaise + 30" fentes + 30"montée a bloc rec= point de depart |                                                                  |
| SEMAINE 44            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 29 octobre   | VMA courte      | 2 *(6x300 rec= 1') rec =2' entre les séries                              |                                                                  |
| SEMAINE 45            |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 5 novembre   | Seuil           | 12' + 10' +8' rec= 2'                                                    | 09/11: Urban Race Seynod                                         |
| SEMAINE 46 (ALLEGEE)  |                 |                                                                          |                                                                  |
| Mercredi 12 novembre  | Endurance + PPG | 1H avec 12x 30"/30"                                                      | 15/11: trail Grenouilles Poisy<br>16/11: Balcons du Lac d'Annecy |

| SEMAINE 47           |                 |                                                                                     |                                |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Mercredi 19 novembre | Côtes           | 8à12 x (30" squats + 30" montée à bloc +30" chaise)<br>rec=descente point de départ |                                |
| SEMAINE 47           |                 |                                                                                     |                                |
| Mercredi 26 novembre | VMA Courte      | 2*(6 à 10 x200) rec=40"à 50" rec=2' entre les séries                                | 30/11: Corrida de Chavanod     |
| SEMAINE 48           |                 |                                                                                     |                                |
| Mercredi 3 decembre  | Seuil           | 3x10' rec=2' à 2'30                                                                 | 06/12: Corrida de Noël Samoëns |
| SEMAINE 49(ALLEGEE)  |                 |                                                                                     |                                |
| Mercredi 10 decembre | Endurance + PPG | 1H avec 12x30"30"                                                                   | 14/12: Cross des Glaisins      |
| SEMAINE 50           |                 |                                                                                     |                                |
| Mercredi 17 decembre | Côtes           | 6 à 10 x2' recup 1'                                                                 |                                |
| SEMAINE 51           |                 |                                                                                     |                                |
| Mercredi 24 decembre | VMA courte      | 2*(200+300+400+300+200)rec=45"à1'15                                                 |                                |
| SEMAINE 52           |                 |                                                                                     |                                |
| Mercredi 31 decembre | Seuil           | 4 à 6 x 5' rec=1'30à2'                                                              |                                |