

Programme d'entraînement sur 7 semaines (du 17 septembre au 31 octobre 2024)



Semaine	Jour	Date	Programme	Lieu de RDV
38	Mardi	17/09/24	20 mn de footing + 2 séries de 6 x 30"/30" avec 1mn30 de récup entre les séries	Local VM à 18h30
	Mercredi	18/09/24	Trail à Ceyzériat pour 10 kms environ	Parking la panouille à 18h30
	Jeudi	19/09/24	Endurance + fartlek	Local VM à 18h30
	Samedi	21/09/24	Course du Challenge VM: Les Foulées du Château (5 kms, 10 kms et une course nature de 18 kms)	Attignat
39	Mardi	24/09/24	Endurance + fartlek en montée	Local VM à 18h30
	Mercredi	25/09/24	Trail au Col de France pour 10 kms environ	Col de France à 18h30
	Jeudi	26/09/24	20 mn de footing + 2 séries de 6 x 45"/45" avec 1mn30 de récup entre les séries	Local VM à 18h30
40	Mardi	01/10/24	20 mn de footing + 2 séries de 5 x 1 mn /1 mn avec 1mn30 de récup entre les séries	Local VM à 18h30
	Jeudi	03/10/24	Endurance + fartlek en descente	Local VM à 18h30
	Samedi	05/10/24	Trail à Roissiat pour 12-15 kms	Roissiat à 15h00
	Dimanche	06/10/24	Course du Challenge VM: Les Foulées de la Veyle (4,4 kms ou 10,270 kms)	Polliat
41	Mardi	08/10/24	Endurance + fartlek en montée et descente	Local VM à 18h30
	Jeudi	10/10/24	20 mn de footing + circuit avec les montées d'escaliers du Bastion	BOURG – Parking de la petite halle du Champ de Foire à 18h30
42	Mardi	15/10/24	20 mn de footing + Pyramide : 1mn30 (récup 45"); 2mn (récup 1mn) ; 2mn30 (récup 1mn15) ; 2mn30 (récup 1mn15) ; 2 mn (récup 1mn) 1mn 30 (récup 45")	Local VM à 18h30
	Jeudi	17/10/24	20 mn de footing + accélérations en binôme	Local VM à 18h30
	Dimanche	20/10/24	Course du Challenge VM: Le défi de Fort l'Ecluse (12 kms D+ 600m, 19 kms D+ 900m)	Léaz
43	Mardi	22/10/24	20 mn de footing + 3 accélérations progressives sur une boucle de 800 m	Local VM à 18h30
	Jeudi	24/10/24	20 mn de footing + 2 séries de 7 diagonales de terrain de rugby, récup sur la largeur avec 2 mn de récup entre les séries	Local VM à 18h30
	Samedi	26/10/24	Trail à Ceyzériat pour 12-15 kms	Parking la panouille à 9h00
44	Mardi	29/10/24	20 mn de footing + 2 séries de 5 montées avec 2 mn de récup entre les séries	Local VM à 18h30
	Jeudi	31/10/24	20 mn de footing + Relais en équipe	Local VM à 18h30

Les entrainements du mardi et jeudi se terminent par une séance de gainage+ abdominaux+étirements (suivi parfois d'un arrosage d'anniversaire ou autre)

Petits rappels pour plus de convivialité et de respect:

A l'entrainement: j'arrive en avance sur le lieu de RDV car la séance commence à l'heure précise (on n'attend pas les retardataires)

En course: je renseigne Viriat marathon comme nom de club quand je m'inscris

je porte un maillot Viriat Marathon afin d'afficher les couleurs de l'association

Afin de porter à la connaissance de tous si je le souhaite, je prends au moins une photo que j'envoie à l'association par email ou WhatsApp accompagnée d'un petit compte rendu (ambiance, ressenti, résultat,...) qui sera publié sur le site VM