

PLANNING MENSUEL ENTRAÎNEMENT RUNNING

SEPTEMBRE 2026

STRUCTURE DE BASE SÉANCES MARDIS - JEUDIS STADE 19h00 le mardi et 18h30 le jeudi
--



- 15 à 20 min. : FOOTING PROGRESSIF
- 10 min. : MOBILITÉ / ÉDUCATIFS
- 5 min. : MISE EN ACTION
- **CORPS DE SÉANCE DE TRAVAIL**
- 10 min. : RETOUR AU CALME
- BILAN DE SÉANCE

MARDI (19h00-20h30) FRACTIONNÉ	JEUDI (18h30-20h00) ALLURE / ENDURANCE	SAMEDI 09h00 - 11h30	DIMANCHE SORTIE LONGUE COLLECTIVE HORS-STADE 09h30 - 11h30
8-Sep 2 x (8 x 30"/30") R = 3' entre série	10-Sep 2 x 10' Allure EF ou semi selon niveau	SÉANCE STADE POSSIBLE EN AUTONOMIE	13-Sep TERRAIN : FORÊT DISTANCE : 10-12-15 km... selon niveau RDV : 09h30 STADE
15-Sep 2 x (8 x 45"/30") R = 3' entre série	17-Sep 3 à 4 x 1000m R = 1'30" Distance adaptée selon niveau		20-Sep TERRAIN : FORÊT / PISTE CYCLABLE DISTANCE : 12-15-17 km... selon niveau RDV : 09h30 STADE
22-Sep 3 x 7' alternant 2' soutenues / 1' rapide R = 2' entre série	24-Sep SÉANCE ALLURE VARIÉE 2' - 3' - 4' - 3' - 2' R = EF 1' / 2' / 3' / 2' / 2'		27-Sep 10 ou 20 km * PARTICIPATION AU COORDINATION
29-Sep 2 x (8 x 1'/1') R = 3' entre série	1-Oct 3000m ADAPTÉ SI COMPÉTITION LE WEEK-END		4-Oct COURSES DE SÉLESTAT PAS DE SORTIE COLLECTIVE

* INFO DÉTAILLÉE SUIVRA

ENTRAÎNEUR : **Gauthier**, ancien athlète (Athletic Vosges Entente Clubs) et coach sportif diplômé

RÉFÉRENT RUNNING : **Marie-Paule** 06.79.59.07.54 mariepaule.rietsch@gmail.com