

PLANNING MENSUEL ENTRAÎNEMENT RUNNING

OCTOBRE 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
6-Oct Test d'évaluation VMA Petit pô't d'accueil à 20h00	8-Oct 5 x 800m R = 1'30" entre séries	SEANCE STADE POSSIBLE EN AUTONOMIE	11-Oct TERRAIN : FORÊT DISTANCE : 10-12-15 km... selon niveau RDV : 09h30 STADE
13-Oct 2 x (8 x 45"/30") R = 3' entre séries	15-Oct 3 x 8' R = 1'30" Allure EF / semi ou 10 km selon niveau		18-Oct TERRAIN : FORÊT / PISTE CYCLABLE DISTANCE : 12-15-17 km... selon niveau RDV : 09h30 STADE
20-Oct 3 x 8' alternant 2' soutenues / 1' rapide / 3 soutenues R = 2' entre séries	22-Oct 7 à 8 x 600m R = 1' entre séries		25-Oct PAS DE SORTIE COLLECTIVE ORGANISEE
27-Oct 2 x (8 x 1'/1') R = 3' entre séries	29-Oct 15' - 10' R = 3' Allure semi ou 10 km selon niveau		1-Nov SORTIE FORÊT DU NEUHOF *

* 09h00 SUR PLACE ou 08h40 COVOITURAGE
DEPUIS LE STADE

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