

PLANNING MENSUEL ENTRAÎNEMENT RUNNING

NOVEMBRE 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
3-Nov 5' / 2' / 5' / 2' / 5' S / F / S / F / S (*)	5-Nov 15' / 3' / 5' allure / récup. passive / allure	SEANCE STADE POSSIBLE EN AUTONOMIE	8-Nov COURSES DE LA WANTZENAU
10-Nov Pyramide intensité variée 1' S / 1' F / 2' S / 1' F / 3' S / 1'30 F puis 3' S / 1' F / 2' S / 1' F / 1' S (*)	12-Nov 3 à 4 x 1000m R passive = 1'30 entre séries		15-Nov LIEU : SORTIE VALLONEE BLAESHEIM DISTANCE : environ 10 km RDV : 09h30 à l'entrée de Blaesheim (côté Geispolsheim)
17-Nov 15' / 3' / 5' S / F / S (*) Et rattrapage test VMA pour absents	19-Nov 6 x 600m R = 1' entre séries		22-Nov SORTIE FORET 12 à 15 km RV : 09h30 au stade
24-Nov (2' S / 0'30" R / 1' F) 5 à 6 fois (*)	26-Nov 3000m / R=2' / 1000m		29-Nov SORTIE FORÊT DU NEUHOF *

* S=soutenu / R=rapide / F=footing

* 09h00 SUR PLACE AU FOYER DU PECHEUR

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