PLANNING MENSUEL ENTRAÎNEMENT RUNNING

DECEMBRE 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
1-Dec 2 x (10 x 30" / 30") Récup = 3' entre séries	**3-Dec** 5 x 800m Récup = 1'30" entre séries	SEANCE STADE POSSIBLE EN AUTONOMIE	Samedi 05 décembre FEGATHLON Objectif collectif : 4000km
8-Dec 3 x (1' R / 2' S / 1' R / 2' S) avec 2' footing lent entre les séries	**10-Dec** 15' / récup 3' / 5' allure semi ou 10km		**13-Dec** CORRIDA ILLKIRCH
15-Dec 8' allure 6/10 puis 8' allure 7/10 3' allure 8/10 puis 1' allure 10/10	**17-Dec** 3 x 1200m R = 1'30" entre séries		**20-Dec** SORTIE FORET RV : 09h30 au stade
22-Dec 4 x (3' S / 1' R / 1'30" F) (*)	**24-Dec** PAS DE SEANCE		**27-Dec** PAS DE SEANCE

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

Semaine de repos du 27/12 au 03/01
Reprise de l'entraînement le mardi 05/01

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

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