

Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 11 / 2025 au 30 / 11 / 2025

SORTIE TRAIL LE : 15 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H

SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 15 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 02/11/25 au 08/11/25	Semaine du 09/11/25 au 15/11/25	Semaine du 16/11/25 au 22/11/25	Semaine du 23/11/25 au 29/11/25	
lundi 03/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 10/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 17/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 24/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	
mercredi 05/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance VMA courte : Echauffement puis 6X(1min/50s);3min récup; 8X(40s/30s);3 min récup; 10X(20s/20s) en direction de Menthon Coach Julien	mercredi 12/11/25 <i>stade d'Albigny</i> "Sprints 30s à 10s" : Echauffement puis 5X30s à fond (récup 2min30 entre les répétitions) puis 5X20s à fond (récup 2min40 entre les répétitions) puis 5X10s à fond (récup 2min50 entre les répétitions) en direction de Sevrier Coach Julien	mercredi 19/11/25 <i>stade d'Albigny</i> "Les Trois 6" : Echauffement puis 6X (40/20) ; Récup 3min ; 6X500 à 95% (Récup 2/3 du tps d'effort entre les 500) ; Récup 3 min ; 6X(20s/40s) Au niveau des marquisats Coach Julien	mercredi 26/11/25 <i>stade d'Albigny</i> "La progressive décroissante" : Echauffement puis 2 (ou 3) séries de 1'/50"/40"/30"/20"/10" Récup 30s et 3 min entre les 2 séries en direction de Menthon Coach Julien	
vendredi 07/11/25 <i>stade d'Albigny</i> TRAIL : variation d'allures & renfo au siflet sur parcours vallonné et roulant (barrière Eden Parc) Coach Rémi	vendredi 14/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance au Pâquier : Echauff.25' + 4 series de 500 r1' (95%) - 1000 (85%) r2' retour au calme 15' Coach Rémi	vendredi 21/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance route vma Imixte vallonnée (direction Menthon) 2x6 ' r2'30 + 2x4' r2' + 2x2' r1' rc 15' Coach Rémi	vendredi 28/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance Côtes longues Veyrier navette A/R à la croix de Veyrier rc 15 Coach Rémi	

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Anclievienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.
ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

AFTER RUN LE 26 NOVEMBRE APRES L'ENTRAINEMENT

Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 11 / 2025 au 30 / 11 / 2025

SORTIE TRAIL LE : 15 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 15 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 02/11/25 au 08/11/25	Semaine du 09/11/25 au 15/11/25	Semaine du 16/11/25 au 22/11/25	Semaine du 23/11/25 au 29/11/25	
lundi 03/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 10/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 17/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 24/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	
mercredi 05/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance au Pâquier : Echauff.25' ; 3 séries de 8' (2' allure 10km, 4' allure marathon, 2' allure 10km), récup 2' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc	mercredi 12/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance au Pâquier : Echauff.25' ; 3 séries de 10 fois 30"/30" à 100% de VMA ; retour au calme 15' Coach Jean Marc	mercredi 19/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance dans la vieille ville : Echauff.25' ; séance d'escaliers et de côtes ; 1 série de 20"/20" à 100% VMA ; retour au calme 15' Coach Jean Marc	mercredi 26/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance au Pâquier : Echauff.25' ; 1 série de 6 fois 1000m allure semi, récup 1'30" à 2' sur place ; retour au calme 15' Coach Jean Marc	
vendredi 07/11/25 <i>stade d'Albigny</i> TRAIL : variation d'allures & renfo au siflet sur parcours vallonné et roulant (barrière Eden Parc) Coach Rémi	vendredi 14/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance au Pâquier : Echauff.25' + 4 series de 500 r1' (95%) - 1000 (85%) r2' retour au calme 15' Coach Rémi	vendredi 21/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance route vma Imixte vallonnée (direction Menthon) 2x6 ' r2'30 + 2x4' r2' + 2x2' r1' rc 15' Coach Rémi	vendredi 28/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance Côtes longues Veyrier navette A/R à la croix de Veyrier rc 15' Coach Rémi	

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.
ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

AFTER RUN LE 26 NOVEMBRE APRES L'ENTRAINEMENT

Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 11 / 2025 au 30 / 11 / 2025

SORTIE TRAIL LE : 15 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 15 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 02/11/25 au 08/11/25	Semaine du 09/11/25 au 15/11/25	Semaine du 16/11/25 au 22/11/25	Semaine du 23/11/25 au 29/11/25	
lundi 03/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 10/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 17/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 24/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	
mercredi 05/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement 25 mn, puis 4 x 3' au seuil. Recup 1'30" puis 5 x 30"/30" en rentrant avant le retour au calme au stade. Coach Pierre	mercredi 12/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement 25 mn, puis 6 x 2'/1' puis 4 x 40"/40" et un bon retour au calme . Coach Pierre	mercredi 19/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Seance sur la piste. Echauffement 25 mn, puis 3 x (400, 300, 200, 100) Récup 100m. Retour au calme Coach Pierre	mercredi 26/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement vers le Paquier puis exercices en cotes aux Marquisats. 4 boucles dans une sens , puis 4 boucles dans l'autre sens. Retour au stade en récupération. Coach Pierre	
vendredi 07/11/25 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 20', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [2 séries (1' / 2' / 3' / 3' / 2' / 1') R 50%] - récup 3' - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 14/11/25 <i>stade d'Albigny / Annecy Vieille Ville</i> Echauffement 20', Warm Up & Educatifs 5' - séance ROUTE - [Vieille Ville en version City Trail] - Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 21/11/25 <i>stade d'Albigny / Anecy-le-Vieux</i> Echauffement 20', Warm Up 5' - ROUTE - soirée DISCO (Duo de contractions ISométrique et CONcentrique) + Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 28/11/25 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 20', Warm Up & Educatifs 5' - séance ROUTE - [2 séries en mode 4x4] - récup 4' - Retour au calme 10'. Coach Laurent	

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.
ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

AFTER RUN LE 26 NOVEMBRE APRES L'ENTRAINEMENT

Plan - Groupe 4 / Saison 2025- 2026

Du 01 / 11 / 2025 au 30 / 11 / 2025

SORTIE TRAIL LE : 15 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 15 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 02/11/25 au 08/11/25	Semaine du 09/11/25 au 15/11/25	Semaine du 16/11/25 au 22/11/25	Semaine du 23/11/25 au 29/11/25	
lundi 03/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 10/11/25 <i>stade du coteau</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 17/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 24/11/25 <i>stade d'Albigny à confirmer</i> Séance PPG Coach Julien	
mercredi 05/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance route Vielle ville (Perrière) Echauffement 25 min puis 3 ateliers qui tournent 5x20"vite/20"recup à plat, en cote et en cote avec escaliers Recup 2' entre les ateliers Coach André	mercredi 12/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance route derrière le stade Echauffement 25 min puis boucle en forme de triangle accélérations/récupérations puis renforcement et retour au calme 15' Coach André	mercredi 19/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance sur le Pâquier Echauffement 25 min puis 10x (30"/30") à VMA+ Récup 30" puis 3' à 80% VMA Récup 2' puis 10x (30"/30") à VMA+ et Retour au calme Coach André	mercredi 26/11/25 <i>stade d'Albigny</i> Séance sur piste Echauffement 25 min : 1 à 2 séries de 100/200/300/400/300/200/100 récup marche ou récup active sur 100m 80% à 100% de VMA Recup 2' entre les series puis retour au calme Coach André	
vendredi 07/11/25 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 20', Warm Up & Educatifs 5' - séance ROUTE - [2 séries (2' / 3' / 3' / 2') R 50%] - récup 4' - Retour au calme 12'. Coach Laurent	vendredi 14/11/25 <i>stade d'Albigny / Annecy Vieille Ville</i> Echauffement 20', Warm Up & Educatifs 5' - séance ROUTE - [Vieille Ville en version City Trail] - Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 21/11/25 <i>stade d'Albigny / Annecy-le-Vieux</i> Echauffement 20', Warm Up 5' - ROUTE - soirée DISCO (Duo de contractions ISométrique et CONcentrique) + Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 28/11/25 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 20', Warm Up & Educatifs 5' - séance ROUTE - [2 séries en mode 4x4] - récup 4' - Retour au calme 10'. Coach Laurent	

Ce plan d'entraînement vous est gracieusement fourni par AVOC. Il a été créé ou validé par un entraîneur diplômé.
C'est grâce à l'organisation de manifestations (notamment l'Ancilevienne) et au travail des bénévoles qu'AVOC peut agir pour ses adhérents.
ATTENTION : pensez à faire des footings régulièrement et en cas d'ajout de séances supplémentaires, de le faire progressivement !

AFTER RUN LE 26 NOVEMBRE APRES L'ENTRAINEMENT