

## Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 12 / 2025 au 31 / 12 / 2025

**SORTIE TRAIL LE : 6 DECEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H**

**SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 6 DECEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL**

Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25
<b>lundi 01/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 08/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 15/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 22/12/25</b>  <b>PAS D'ENTRAINEMENT PENDANT 2 SEMAINES, JE POSE MES BASCKETS ET PREPARE NOEL</b>	<b>lundi 29/12/25</b>  <b>DÉJÀ UNE SEMAINE DE PASSEE, JE PREPARE MA TENUE A PAILETTES.....</b>
<b>mercredi 03/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  <b>Séance Piste VMA Courte :</b> Echauffement/éducatifs, (8X200) à 100% VMA r=30s ; 3min de récup ; (X300) à 100%VMA r=50s ; 3 min de récup ; (6X200) à 100% de VMA r=30s  <u>Coach Julien</u>	<b>mercredi 10/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  <b>"Sprints longs" :</b> Echauffement/éducatifs, 10X30s à fond 2min de récup puis 15s de récup en plus à chaque répétitions ( <a href="#">en direction de Sévrier</a> )  <u>Coach Julien</u>	<b>mercredi 17/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  <b>"VMA pré vin chaud" :</b> Echauffement/éducatifs puis 6 blocs de (30s à 105%/45s à 100% / 60s à 95%) Récup 30s entre les efforts et 2 min entre les blocs ( <a href="#">Au Pâquier</a> )  <u>Coach Julien</u>	<b>mercredi 24/12/25</b> 	<b>mercredi 31/12/25</b> 
<b>vendredi 05/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  <b>TRAIL :</b> Pré fatigue & vma ascensionnelle (barrière Eden Parc)  <u>Coach Rémi</u>	<b>vendredi 12/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Ma spéciale Noël : Echauff. 25' 5 fois 30" à 100% VMA + 4' allure 10km + 30" à 100% VMA, récup 2' entre les séries ; rc 15'  <u>Coach Rémi</u>	<b>vendredi 19/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance VMA piste : Échauffement + 2 x 500 (R=1'30") + 3 x 400 (R=1'20") + 4 x 300 (R=1'10") + 5 x 200 (R=50") rac 15  <u>Coach Rémi</u>	<b>vendredi 26/12/25</b>  <b>LE PERE NOEL EST PEUT ETRE PASSE, JE PROFITE DE MES CADEAUX.</b>	<b>JE RESSORS MES BASKETS, UN NOUVELLE ANNEE POUR PERFORMER</b>

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 MARCHE DE NOEL LE 17 DECEMBRE**

## Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 12 / 2025 au 31 / 12 / 2025

**SORTIE TRAIL LE : 6 DECEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H**

**SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 6 DECEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL**

Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25
<b>lundi 01/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 08/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 15/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 22/12/25</b>  <b>PAS D'ENTRAINEMENT PENDANT 2 SEMAINES, JE POSE MES BASCKETS ET PREPARE NOEL</b>	<b>lundi 29/12/25</b>  <b>DÉJÀ UNE SEMAINE DE PASSEE, JE PREPARE MA TENUE A PAILETTES.....</b>
<b>mercredi 03/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance au Pâquier : Echauff. 25' ; 2 séries de 12' (3' allure 10km ; 6' allure marathon ; 3' allure 10km) récup 3' entre les séries ; retour au calme 15'  <u>Coach Jean Marc et Alexis</u>	<b>mercredi 10/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance au Stade : Echauff. 25' ; 2 séries de 200/300/400/400/300/200 à 100% VMA récup active sur 100m ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15'  <u>Coach Jean Marc et Alexis</u>	<b>mercredi 17/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance dans Vieille Ville : Echauff. 25' ; séries d'escaliers et de côtes ; 1 série de 20"/20" à 100% VMA ; retour au calme 15'  <u>Coach Jean Marc et Alexis</u>	<b>mercredi 24/12/25</b> 	<b>mercredi 31/12/25</b> 
<b>vendredi 05/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  TRAIL : Pré fatigue & vma ascensionnelle (barrière Eden Parc)  <u>Coach Rémi</u>	<b>vendredi 12/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Ma spéciale Noël : Echauff. 25' 5 fois 30" à 100% VMA + 4' allure 10km + 30" à 100% VMA, récup 2' entre les séries ; rc 15'  <u>Coach Rémi</u>	<b>vendredi 19/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance VMA piste : Échauffement + 2 x 500 (R=1'30") + 3 x 400 (R=1'20") + 4 x 300 (R=1'10") + 5 x 200 (R=50") rac 15  <u>Coach Rémi</u>	<b>vendredi 26/12/25</b>  <b>LE PERE NOEL EST PEUT ETRE PASSE, JE PROFITE DE MES CADEAUX.</b>	<b>JE RESSORS MES BASKETS, UN NOUVELLE ANNEE POUR PERFORMER</b>

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 MARCHE DE NOEL LE 17 DECEMBRE**

## Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 12 / 2025 au 31 / 12 / 2025

**SORTIE TRAIL LE : 6 DECEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H**

**SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 6 DECEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL**

Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25
<b>lundi 01/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 08/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 15/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 22/12/25</b>  <b>PAS D'ENTRAINEMENT PENDANT 2 SEMAINES, JE POSE MES BASCKETS ET PREPARE NOEL</b>	<b>lundi 29/12/25</b>  <b>DÉJÀ UNE SEMAINE DE PASSEE, JE PREPARE MA TENUE A PAILETTES.....</b>
<b>mercredi 03/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Echauffement 25 mn en direction de l'ancien champ de maïs, puis vma courte avec 3x50"/50" - 4x40"/40" - 5x30"/30" et vma longue 6x1'30"/45" et on rentre au calme au stade  <u>Coach Pierre</u>	<b>mercredi 10/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Echauffement en direction de Veyrier, puis 4 séries de côtes avec récup en descente. Effort compris entre 30" et 2' puis un jogging de retour au calme à Albigny  <u>Coach Pierre</u>	<b>mercredi 17/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  25 mn d'échauffement + gammes athlétiques en direction du Paquier, puis 2 x (6x 200m) + 5 x 400m et un footing de retour au calme  <u>Coach Pierre</u>	<b>mercredi 24/12/25</b> 	<b>mercredi 31/12/25</b> 
<b>vendredi 05/12/25</b> <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i>  Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [ ( 2' / 3' / 2' Récup 50% ) ] Récup 3' - [ 6x (30" vite / 30" cool) ] - Retour au calme 10'.  <u>Coach Laurent</u>	<b>vendredi 12/12/25</b> <i>stade d'Albigny / Annecy</i>  Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [3x (1'30")] [3x (2'1')] [3x (3'1'30")] [3x ( 2'1')] [3x (1'30")] - Retour au calme 10'.  <u>Coach Laurent</u>	<b>vendredi 19/12/25</b> <i>stade d'Albigny / Annecy Vieille Ville</i>  Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE en mode "City Trail" / UP & DOWN - [ 8x (30" vite / 30" cool) ] - Retour au calme 10'.  <u>Coach Laurent</u>	<b>vendredi 26/12/25</b>  <b>LE PERE NOEL EST PEUT ETRE PASSE,</b> <b>JE PROFITE DE MES CADEAUX.</b>	<b>JE RESSORS MES BASKETS, UN NOUVELLE ANNEE POUR PERFORMER</b>

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 MARCHE DE NOEL LE 17 DECEMBRE**

## Plan - Groupe 4 / Saison 2025- 2026

Du 01 / 12 / 2025 au 31 / 12 / 2025

**SORTIE TRAIL LE : 6 DECEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H**

**SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 6 DECEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL**

Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25	Semaine du 00/00/25 au 00/00/25
<b>lundi 01/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 08/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 15/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance PPG  <u>Coach Julien</u>	<b>lundi 22/12/25</b>  <b>PAS D'ENTRAINEMENT PENDANT 2 SEMAINES, JE POSE MES BASCKETS ET PREPARE NOEL</b>	<b>lundi 29/12/25</b>  <b>DÉJÀ UNE SEMAINE DE PASSEE, JE PREPARE MA TENUE A PAILETTES.....</b>
<b>mercredi 03/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  Séance direction piste cyclable Echauffement 20 min puis 6 à 8 x 2' à 85% VMA récup 2min retour au calme  <u>Coach André et Guillaume</u>	<b>mercredi 10/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  <b>Séance Trail</b> Echauffement 20 min puis boucle au Veyrier (à la barrière Eden Park) en variation d'allures. Lampe ventale ou frontale obligatoire avec chaussures de trail  <u>Coach André et Guillaume</u>	<b>mercredi 17/12/25</b> <i>stade d'Albigny</i>  <b>Séance direction Vieille ville</b> Echauffement 20 min puis toutes les côtes du Château en montée/descente puis retour au calme  <u>Coach André et Guillaume</u>	<b>mercredi 24/12/25</b> 	<b>mercredi 31/12/25</b> 
<b>vendredi 05/12/25</b> <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i>  Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [ ( 2' / 3' / 2' Récup 50% ) ] Récup 3' - [ 4x (30" vite / 30" cool) ] - Retour au calme 12'.  <u>Jean Marc ou Pierre ou André</u>	<b>vendredi 12/12/25</b> <i>stade d'Albigny / Annecy</i>  Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [2x (1'30")] R 1'30" [2x (2'1')] R 3' [2x (3'1'30")] R 4'30" [2x (2'1')] R 3' [2x (1'30")] - Retour au calme 12'.  <u>Jean Marc ou Pierre ou André</u>	<b>vendredi 19/12/25</b> <i>stade d'Albigny / Annecy Vieille Ville</i>  Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE en mode "City Trail" / UP & DOWN - [6x (30" vite / 30" cool)] - Retour au calme 12'.  <u>Jean Marc ou Pierre ou André</u>	<b>vendredi 26/12/25</b>  <b>LE PERE NOEL EST PEUT ETRE PASSE, JE PROFITE DE MES CADEAUX.</b>	<b>JE RESSORS MES BASKETS, UN NOUVELLE ANNEE POUR PERFORMER</b>

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 MARCHE DE NOËL LE 17 DECEMBRE**