

Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 01 / 2026 au 31 / 01 / 2026

SORTIE TRAIL LE 17 JANVIER : RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE LE 24 JANVIER : SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/12/25 au 03/01/26	Semaine du 04/01/26 au 10/01/26	Semaine du 11/01/26 au 17/01/26	Semaine du 18/01/26 au 24/01/26	Semaine du 25/01/26 au 31/01/26
	<p>lundi 05/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 12/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 19/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 26/1/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>
	<p>mercredi 07/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance VMA Piste : Echauffement 20 min + gammes ; (4X500m à 95% de VMA r=1min) ; récup ; (4X800m à 92% r=1min20s) ; récup ; (4X500m à 95% de VMA r=1min) <u>Coach Julien</u></p>	<p>mercredi 14/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance VMA longue en faux plat montant : Sur un circuit en boucle, faire 8X600m à 85/90% de VMA (au petit port) <u>Coach Julien</u></p>	<p>mercredi 21/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance "En plein dans le mille" : 6 ou 7 X 1000m à 90% de VMA r=1min (au petit port) <u>Coach Julien</u></p>	<p>mercredi 28/1/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Pique de rappel de VMA courte : Echauffement ; 8X40/30 sur le plat ; récup 3min ; 8X30/30 en côte ; 3min récup ; 8X20/20 sur le plat (Parc vignieres) <u>Coach Julien</u></p>
<p>vendredi 02/01/26 RECUP DU REVEILLON.....</p>	<p>vendredi 09/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>TRAIL : 2 x 12' variation d'allures au siflet sur parcours valloné et roulant (barrière Eden Parc) <u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 16/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance fractionné route valloné direction Menthon Echauff.25' + 1 serie de 10 x (2'1')' ; retour au calme jusqu'au stade <u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 23/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>séance piste Echauff 25' 8x200m à 105% vma (r45") + 8x400m à 100% vma (r1'15') ; rac 15' <u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 30/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance VMA mixte direction Menthon Echauff.25' 6 x 30"30" r1' / 3 x 3' r1'30 / 6x 30"30" rc 15' <u>Coach Rémi</u></p>

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 (SPECIAL GALETTE OFFERTE PAR LE CLUB) LE 23 JANVIER 2026

Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 01 / 2026 au 31 / 01 / 2026

SORTIE TRAIL LE 17 JANVIER : RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE LE 24 JANVIER : SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/12/25 au 03/01/26	Semaine du 04/01/26 au 10/01/26	Semaine du 11/01/26 au 17/01/26	Semaine du 18/01/26 au 24/01/26	Semaine du 25/01/26 au 31/01/26
	<p>lundi 05/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 12/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 19/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 26/1/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>
	<p>mercredi 07/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance sur piste cyclable : Echauff.25' + 1 série 1000m allure semi ; récup 1' / 2000m allure marathon ; récup 2' / 2000m allure marathon ; récup 2' / 1000m allure semi ; retour au calme 15' <u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 14/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance au Stade : Echauff.25' + 2 séries de 6 fois 300m à 100% VMA, récup 3' entre les séries + escaliers ; retour au calme 15' <u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 21/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance derrière le Stade : Echauff.25' + séance de côtes en boucle + 1 série de 20"-20" à 100% VMA ; retour au calme 15' <u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 28/1/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance au Pâquier : Echauff.25' + 3 séries de 10 fois 30"-30" à 100% VMA, récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' <u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>
<p>vendredi 02/01/26</p> <p>RECUP DU REVEILLON.....</p>	<p>vendredi 09/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>TRAIL : 2 x 12' variation d'allures au siflet sur parcours valloné et roulant (barrière Eden Parc) <u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 16/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance fractionné route valloné direction Menthon Echauff.25' + 1 serie de 10 x (2'1')' ; retour au calme jusqu'au stade <u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 23/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>séance piste Echauff 25' 8x200m à 105% vma (r45") + 8x400m à 100% vma (r1'15') ; rac 15' <u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 30/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance VMA mixte direction Menthon Echauff.25' 6 x 30"30" r1'/ 3 x 3' r1'30 / 6x 30"30" rc 15' <u>Coach Rémi</u></p>

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 (SPECIAL GALETTE OFFERTE PAR LE CLUB) LE 23 JANVIER 2026

Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 01 / 2026 au 31 / 01 / 2026

SORTIE TRAIL LE 17 JANVIER : RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE LE 24 JANVIER : SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/12/25 au 03/01/26	Semaine du 04/01/26 au 10/01/26	Semaine du 11/01/26 au 17/01/26	Semaine du 18/01/26 au 24/01/26	Semaine du 25/01/26 au 31/01/26
	<p>lundi 05/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 12/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 19/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 26/1/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>
<p>vendredi 02/01/26 RECUP DU REVEILLON.....</p>	<p>mercredi 07/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn, puis reprise en souplesse avec 5x(1'30"/45") & 4x(3'/1') et un retour au calme au stade <u>Coach Pierre</u></p>	<p>mercredi 14/01/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn, puis seance sur le paquier avec : 4 x (500m R 1'+ 1000m R 1'30") et un jogging vers le stade <u>Coach Pierre</u></p>	<p>mercredi 21/01/26 <i>seance au stade d'Albigny</i></p> <p>Seance Piste à Albigny. Echauffement 25 mn puis 3 pyramide de 100m 200m 300m 400m 300m 200m 100m et après chaque effort 100m de récup ; et 2' après chaque pyramide . Retour au calme dans le sens inverse. <u>Coach Pierre</u></p>	<p>mercredi 28/1/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn, puis direction Veyrier/lac avec 8x 30/30 - 5x 40/40 - 4x 1'/1' et on rentre au stade par le même chemin <u>Coach Pierre</u></p>
	<p>vendredi 09/01/26 <i>stade d'Albigny / Annecy Vieille Ville</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - séance ROUTE - "Décrassage" en mode "City Trail" / UP & DOWN - [6x (30" vite / 30" cool)] - Retour au calme 10'. <u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 16/01/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - séance ROUTE - 3 séries [3' / 2' / 1' (Récup 50%)] - Retour au calme 15'. <u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 23/01/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - séance ROUTE - 2 séries [4' à 80% - 3' à 85% - 2' à 90% - 1' à 100% (Récup 50%)] 4' entre les 2 séries - Retour au calme 10'. <u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 30/01/26 <i>stade d'Albigny / Annecy-le-Vieux</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - soirée DISCO (Duo de contractions ISométrique et COncentrique) + Fartlek sur 6 min - Retour au calme 10 min. <u>Coach Laurent</u></p>

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'Anclievenne) 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 (SPECIAL GALETTE OFFERTE PAR LE CLUB) LE 23 JANVIER 2026

Plan - Groupe 4 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 01 / 2026 au 31 / 01 / 2026

SORTIE TRAIL LE 17 JANVIER : RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE LE 24 JANVIER : SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/12/25 au 03/01/26	Semaine du 04/01/26 au 10/01/26	Semaine du 11/01/26 au 17/01/26	Semaine du 18/01/26 au 24/01/26	Semaine du 25/01/26 au 31/01/26
	<p>lundi 05/01/26 stade d'Albigny Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 12/01/26 stade d'Albigny Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 19/01/26 stade d'Albigny Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 26/1/26 stade d'Albigny Séance PPG <u>Coach Julien</u></p>
vendredi 02/01/26 RECUP DU REVEILLON.....	<p>mercredi 07/01/26 stade d'Albigny Échauffement 20' puis 2 séries 10x 30" /30" recuper 2 minutes entre les séries sur le Pâquier et retour au calme. <u>Coach André</u></p>	<p>mercredi 14/01/26 stade d'Albigny Échauffement 20' puis 2 séries de 5 fois 500m récup en retournant au point départ Préfecture (pâquier) 2min entre les séries 85% VMA puis retour au calme <u>Coach André</u></p>	<p>mercredi 21/01/26 stade d'Albigny Échauffement 20' puis côtes au niveau du camping derrière la visitation et retour au calme. <u>Coach André</u></p>	<p>mercredi 28/1/26 stade d'Albigny Échauffement 20' puis 1000m à 80% VMA recuper 2' + 4x 300m à 90% VMA recuper 1' + 1000m à 80% au stade puis retour au calme <u>Coach André</u></p>
	<p>vendredi 09/01/26 stade d'Albigny / Annecy Vieille Ville Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - séance ROUTE - "Décrassage" en mode "City Trail" / UP & DOWN - [4x (30" vite / 30" cool)] - Retour au calme 12'. <u>Coach surprise</u></p>	<p>vendredi 16/01/26 stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - séance ROUTE - 2 séries [3' / 2' / 1' (Récup 50%)] Récup 9' entre les 2 séries - Retour au calme 15'. <u>Coach surprise</u></p>	<p>vendredi 23/01/26 stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - séance ROUTE - 2 séries [4' à 80% - 3' à 85% - 2' à 90% - 1' à 100% (Récup 50%)] 4' entre les 2 séries - Retour au calme 10'. <u>Coach surprise</u></p>	<p>vendredi 30/01/26 stade d'Albigny / Annecy-le-Vieux Echauffement 15', Warm Up & éduc 5' - soirée DISCO (Duo de contractions ISométrique et COncentrique) + Fartlek sur 4 min - Retour au calme 12 min. <u>Coach surprise</u></p>

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 (SPECIAL GALETTE OFFERTE PAR LE CLUB) LE 23 JANVIER 2026