

Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 03 /2026 au 31 / 03 /2026

SORTIE TRAIL LE : 7 et 28 MARS RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 14 et 28 MARS 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
lundi 02/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 09/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 16/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 23/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 30/3/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 04/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance YASSO !! ça fait 2 ans que j'en parle et bin c'est ce soir !! Echauffement complet 20 min puis 10X800 à 88/90% avec récup 1min30 trottiné (piste Albigny) Coach Julien	mercredi 11/03/26 <i>stade d'Albigny</i> "La 4/3/2/1 version longue" 4/4/4/4/3/3/3/2/2/1 on monte crescendo les allures de 85% à 100% et récup 2min entre chaque (direction menthon) Coach Julien	mercredi 18/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Fractionné long : Echauffement complet 20 min puis 3 ou 4 X 2000m (avec demi-tour :-)) à 88/90% récup 3min. (Petit port) Coach Julien	mercredi 25/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Rappel de VMA courte : Echauffement complet 25 min puis 1 série de 6X 1min/1min à allure 10Km ou 2 séries de 6X1min/1min à 90% (pour ceux qui ne font pas le 10Kms) Coach Julien	
vendredi 06/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail : séance de côtes : Echauff.25' Pré fatigue & côtes courtes rac 15 Coach Rémi	vendredi 13/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Seance seuil route vallonné Echauff.25' + 4 X 8' au seuil; retour au calme jusqu'au stade Coach Rémi	vendredi 20/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Piste : 15 x 300 r100m rc 15' Coach Rémi	vendredi 27/03/26 <i>stade d'Albigny</i> séance plage d'albigny: 7' allure 10km+ 1' à 100% vma r2' / 6' allure 10km +1' à 100% vma r2' /5' allure10km + 30" à 100% vma retour au clame 15 Coach Rémi	A LA UNE CE MOIS SEANCES SPECIFIQUES PREPA SEMI ET MARATHON RDV LE JEUDI A 18 H 30 RESTE CONNECTE

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 PIZZA LE 25 MARS SALLE DU FOOT

Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 03 /2026 au 31 / 03 /2026

SORTIE TRAIL LE : 7 et 28 MARS RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 14 et 28 MARS 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
lundi 02/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 09/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 16/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 23/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 30/3/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 04/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance sur piste cyclable : Echauffement 25' ; puis 3 séries de 8' (2' allure 10 km, 4' allure semi, 2' allure 10km), récup 2' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc et Alexis	mercredi 11/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance piste : Échauffement 25' puis 3x(400/300/200/300/400) récup sur 100m et 3 minutes entre chaque bloc Coach Jean Marc et Alexis	mercredi 18/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance en direction de Veyrier : Echauff.25' ; 2 séries de 2'/Récup1'-3'/Récup1'-4'/Récup2'-3'/Récup.1'-2'/Récup1' ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc et Alexis	mercredi 25/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance au Paquier : Échauffement 25' puis 5 à 6x1000 à 90% de VMA. Récup 2' sur place entre chaque 1000 Coach Jean Marc et Alexis	
vendredi 06/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Rémi	vendredi 13/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Rémi	vendredi 20/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Rémi	mercredi 25/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Rémi	A LA UNE CE MOIS SEANCES SPECIFIQUES PREPA SEMI ET MARATHON RDV LE JEUDI A 18 H 30 RESTE CONNECTE

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 PIZZA LE 25 MARS SALLE DU FOOT

Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 03 /2026 au 31 / 03 /2026

SORTIE TRAIL LE : 7 et 28 MARS RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 14 et 28 MARS 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
lundi 02/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 09/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 16/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 23/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 30/3/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 04/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement de 25 mn puis 6 x 4'/1'30" allure 10km sur terrain plat. Puis retour au calme à Albigny, Coach Pierre	mercredi 11/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement de 25 mn, puis efforts progressifs sur une boucle en cotes, 3 x 9mn recup comprise , puis on rentre ensemble au stade Coach Pierre	mercredi 18/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Seance Piste d'Albigny. Echauffement complet de 25 mn, puis 2x500m R 100m - 3x400m R 100m - 4x300m R 100m - 5x200m R 100m. Puis jogging de recup tranquille. Coach Pierre	mercredi 25/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement de 25 mn, puis direction Menthon , 6x 2'/1' , + 6 x 30"/30", ensuite on rentre à Albigny. Coach Pierre	
vendredi 06/03/26 <i>stade d'Albigny / Annecy</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - Fartlek - 2 séries [(4' / 3' / 2 / 1') récup 50%] - Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 13/03/26 <i>stade d'Albigny / Piste athlé.</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance PISTE - [8x (100m/Récup 100m)] + [4x (escalier + 2 (100m/Récup 100m)] + [8x (100m/Récup 100m)] - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 20/03/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - vision double [(1' / 1') (2' / 2') (3' / 3') (2' / 2') (1' / 1') récup 50%] - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 27/03/26 <i>stade d'Albigny / Annecy-le-Vieux</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE / RENFO - soirée DISCO - Fartlek "libre" sur 7' - Retour au calme 10'. Coach Laurent	A LA UNE CE MOIS SEANCES SPECIFIQUES PREPA SEMI ET MARATHON RDV LE JEUDI A 18 H 30 RESTE CONNECTE

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 PIZZA LE 25 MARS SALLE DU FOOT

Plan - Groupe 4 / Saison 2025- 2026

Du 01 / 03 /2026 au 31 / 03 /2026

SORTIE TRAIL LE : 7 et 28 MARS RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 14 et 28 MARS 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
lundi 02/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 09/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 16/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 23/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 30/3/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 04/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement 20' puis en direction de Veyrier sur route 3 à 4x(1' vite/30" R + 3' vite/1' R + 1' vite) recup 2' entre les blocs puis retour au calme Coach André et Guillaume	mercredi 11/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement 20' puis en direction de Veyrier boucle sur route avec accélération en montée et descente, récupération sur le plat puis retour au calme Coach André et Guillaume	mercredi 18/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement 20' puis boucle au Veyrier (à la barrière Eden Park) en variation d'allures puis retour au calme Coach André et Guillaume	mercredi 25/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement 20' puis séance sur piste , 3x200m R 100m+3x300m R 100m+3x400m R1'30" (surplace) avec R2min entre les séries puis retour au calme Coach André et Guillaume	
vendredi 06/03/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement 20' puis en direction du Pâquier 1000m 85% VMA R1'30" + 500m 87%VMA R3' + 1500m 80 ou 85%VMA R2' + 500m 87%VMA puis retour au calme Coach André	vendredi 13/03/26 <i>stade d'Albigny / Piste athlét.</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance PISTE - [6x (100m/Récup 100m)] + [3x (escalier + 2x (100m/Récup 100m)] + [6x (100m/Récup 100m)] - Retour au calme 15'. Coach Jean Marc	vendredi 20/03/26 <i>stade d'Albigny / Annecy-Pâquier</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - vision double [(2' / 2') (3' / 3') (2' / 2') récup 50%] - Retour au calme 15'. Coach Pierre	vendredi 27/03/26 <i>stade d'Albigny / Annecy</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - séance de travail en terrain vallonné (accélération en montée récup en descente) - Fartlek 6x (30" / 30") - Retour au calme 15'. Coach Alexis	A LA UNE CE MOIS SEANCES SPECIFIQUES PREPA SEMI ET MARATHON RDV LE JEUDI A 18 H 30 RESTE CONNECTE

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 PIZZA LE 25 MARS SALLE DU FOOT