

Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 04 / 2026 au 30 / 04 / 2026

SORTIE TRAIL LES : 11 ET 25 AVRIL RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LES : 11 ET 25 AVRIL SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/04/26 au 04/04/26	Semaine du 05/04/26 au 11/04/26	Semaine du 12/04/26 au 18/04/26	Semaine du 19/04/26 au 25/04/26	Semaine du 26/04/26 au 30/04/26
	<p>lundi 06/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p>Coach Julien</p>	<p>lundi 13/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p>Coach Julien</p>	<p>lundi 20/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p>Coach Julien</p>	<p>lundi 27/4/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p>Coach Julien</p>
<p>mercredi 01/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance Piste ET Trail : On commence par 6 X 600 m à 95% puis en enfile les baskets de trail et 6 X 2min/1min en direction du pré vernet</p> <p>Coach Julien</p>	<p>mercredi 08/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>" Plat-de-côtes" : Echauffement jusqu'à Veyrier du lac puis enchaînement de côtes courtes raides puis retour en 1min/1min sur single track jusqu'au talabar (<i>La combe</i>)</p> <p>Coach Julien</p>	<p>mercredi 15/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance de côtes : le Jerk ! Echauffement 20 min puis 12x150m en montée. Récup : 4 premières descentes cool, 4 suivantes rapides et 4 dernières à fond (<i>au dessus eden parc</i>)</p> <p>Coach Julien</p>	<p>mercredi 22/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>cotes courtes : Le Péril !!! echauffement 20/25' jusqu'a Veyrier puis VMAA 4 ou 5* (30"-1'-1'30 en bosse) / R descente petit trot puis RAC</p> <p>Coach Julien</p>	<p>mercredi 29/4/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>cotes + tempo la Puya : echauffement direction Sévrier puis 5*3' en cote R descente + 15' tempo à plat (75% VMA) sur le retour + RAC</p> <p>Coach Julien</p>
<p>vendredi 03/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance au Veyrier : 5 x 4 ' au seuil recup marche montée + renfo retour rampignon</p> <p>Coach Rémi</p>	<p>vendredi 10/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier (vers la barrière) : Echauff.25' ; séance de côtes courtes avec pré fatigue</p> <p>Coach Rémi</p>	<p>vendredi 17/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance Piste : 4 x 800m (R=1'40'') + 3 x 400m (R=1'10'') + 4 x 200m (R=40'')</p> <p>Coach Rémi</p>	<p>vendredi 24/04/26 <i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Menthon : Travail d'allures + renfo sur tour du roc de chère</p> <p>Coach Rémi</p>	<p>A LA UNE CE MOIS</p> <p>SEANCES SPECIFIQUES PREPA TRAIL RDV LE JEUDI A 18 H 30 A LA VISITATION RESTE CONNECTE</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 LE 15 AVRIL APRES L'ENTRAINEMENT

Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 04 / 2026 au 30 / 04 / 2026

SORTIE TRAIL LES : 11 ET 25 AVRIL RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LES : 11 ET 25 AVRIL SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/04/26 au 04/04/26	Semaine du 05/04/26 au 11/04/26	Semaine du 12/04/26 au 18/04/26	Semaine du 19/04/26 au 25/04/26	Semaine du 26/04/26 au 30/04/26
	<p>lundi 06/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 13/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 20/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 27/4/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
<p>mercredi 01/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier (vers la barrière) : Echauffement 25' ; séances de boucles : travail de côtes et de descentes en accélération ; retour au calme vers le stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 08/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance au Stade : Echauffement 25' ; 2 séries de 7 fois 300m à 100% de VMA, récup active sur 100m ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 10'</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 15/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier (à droite du Veyrier) : Echauffement 25' ; séance en triangle ; retour au calme vers le stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 22/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier : Echauffement 25' ; montée en 1'/1' jusqu'à Pré-Vernet ; retour au calme jusqu'au stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 29/4/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier (vers l'antenne) : Echauffement 25' : séance de côtes sur différentes montées ; retour au calme vers le stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>
<p>vendredi 03/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance au Veyrier : 5 x 4 ' au seuil recup marche montée + renfo retour rampignon</p> <p><u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 10/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier (vers la barrière) : Echauff.25' ; séance de côtes courtes avec pré fatigue</p> <p><u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 17/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance Piste : 4 x 800m (R=1'40'') + 3 x 400m (R=1'10'') + 4 x 200m (R=40'')</p> <p><u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 24/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Menthon : travail d'allures + renfo sur tour du roc de chère</p> <p><u>Coach Rémi</u></p>	<p>A LA UNE CE MOIS</p>
				<p>SEANCES SPECIFIQUES PREPA TRAIL RDV LE JEUDI A 18 H 30 A LA VISITATION RESTE CONNECTE</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 LE 15 AVRIL APRES L'ENTRAINEMENT



ifs 5' - séance TRAIL - [2x (30"/30") 2x (45"/15") 1' max] + [4x (triangles amusants)] + [6x (1' / 30")] - Retour au calme 10'.

Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 04 / 2026 au 30 / 04 / 2026

SORTIE TRAIL LES : 11 ET 25 AVRIL RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LES : 11 ET 25 AVRIL SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/04/26 au 04/04/26	Semaine du 05/04/26 au 11/04/26	Semaine du 12/04/26 au 18/04/26	Semaine du 19/04/26 au 25/04/26	Semaine du 26/04/26 au 30/04/26
	<p>lundi 06/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 13/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 20/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 27/4/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
<p>mercredi 01/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn en direction de Talabar, puis exercices de 10 x 1' / 1' avec alternance de montées et descentes. Retour jusqu'au stade.</p> <p><u>Coach Pierre et Stephane</u></p>	<p>mercredi 08/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>25 mn d'échauffement en direction de l'Eden Park, Puis séance sur une boucle de 2mn a effectué 10 fois, et on redescend au stade.</p> <p><u>Coach Pierre et Stephane</u></p>	<p>mercredi 15/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Seance Piste à Albigny, échauffement 25 mn puis 5 x 400m récup 100m, ensuite on va faire des côtes courtes au collège des Barattes et on rentre au stade. Chaussures de route</p> <p><u>Coach Pierre et Stephane</u></p>	<p>mercredi 22/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn en direction de Veyrier Chavoires puis 10 x travail de relance sur 1'30"/1' puis accélérations vallonnées 20"/20" et on rentre au stade</p> <p><u>Coach Pierre et Stephane</u></p>	<p>mercredi 29/4/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>25 mn d'échauffement vers Sur les bois , puis travail sur une boucle longue, 4 x 5mn d'exercices, récup comprise</p> <p><u>Coach Pierre et Stephane</u></p>
<p>vendredi 03/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade Albigny/ROUTE/Veyrier-du-Lac</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [7x (30"/30")] - CITY TRAIL dans Veyrier-du-Lac - [7x (30"/30")] - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 10/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny / PISTE</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance PISTE - [6x (100m/Récup 100m)] + [6x (escalier + (200m/Récup 200m)] + [6x (100m/Récup 100m)] -</p> <p><u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 17/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny / TRAIL / Tour Télécom</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - TRAIL - [2x (30"/30") 2x (45"/15") 1' max] + [4x triangles amusants] + [6x (1'/30")] - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 24/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>Port de Menthon/TRAIL/Roc de Chère</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance TRAIL - variation et travail d'allures en fonction du terrain - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Laurent</u></p>	<p style="text-align: center;">A LA UNE CE MOIS</p> <p style="text-align: center;">SEANCES SPECIFIQUES PREPA TRAIL RDV LE JEUDI A 18 H 30 A LA VISITATION RESTE CONNECTE</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'Anclevienne) 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 15 AVRIL APRES L'ENTRAINEMENT

SORTIE TRAIL LES : 11 ET 25 AVRIL RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LES : 11 ET 25 AVRIL SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/04/26 au 04/04/26	Semaine du 05/04/26 au 11/04/26	Semaine du 12/04/26 au 18/04/26	Semaine du 19/04/26 au 25/04/26	Semaine du 26/04/26 au 30/04/26
	<p>lundi 06/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 13/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 20/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 27/4/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
<p>mercredi 01/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Echauffement 20' jusqu'à l'antenne du Veyrier (boucle route chemin) puis 6 à 10 x (1min VMA/ 1 min recup marche ou active) puis retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 08/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Echauffement 20' jusqu'à Chavoire (Veyrier) puis montée 30" footing/30" marche jusqu'à Talabar puis travail en 1min vite /1min footing puis retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 15/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance route Echauffement 20' Imperial - Petit Port puis 3 à 5 boucles (exercices de renforcement + travail de côte petite foulée en PMA et récupération footing tranquille en descente) et retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 22/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance piste au stade, échauffement 20' puis travail dans les escaliers - 5 x 200m @ 110% de VMA, récup 200m - 5 x 400m @ 90% de VMA, récup temps de course et retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 29/4/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance route, échauffement 20' puis travail en côte, montée des Barattes 8 fois allure RPE, récup active en descente</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>
<p>vendredi 03/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance route Echauffement en direction de Chavoire puis montée en 3 min/1 min par la route jusqu'au chemin du Veyrier puis retour en 30"/30" jusqu'à Chavoire et retour calme</p> <p><u>Coach André</u></p>	<p>vendredi 10/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny / PISTE</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance PISTE - [4x (100m/Récup 100m)] + [4x (escalier + (200m/Récup 200m))] + [4x (100m/Récup 100m)] - Retour au calme 15'.</p> <p><u>Coach Jean Marc</u></p>	<p>vendredi 17/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny / TRAIL / Tour Télécom</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - TRAIL - [2x (30"/30") 2x (45"/15") 1' max] + [3x triangles amusants ou travail technique en côte] + [4x (1'/30")] - Retour au calme 15'.</p> <p><u>Coach Pierre</u></p>	<p>vendredi 24/04/26</p> <p style="text-align: right;"><i>Port de Menthon/TRAIL/Roc de Chère</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance TRAIL - variation et travail d'allures en fonction du terrain - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Alexis</u></p>	<p>A LA UNE CE MOIS</p>
				<p>SEANCES SPECIFIQUES PREPA TRAIL RDV LE JEUDI A 18 H 30 A LA VISITATION RESTE CONNECTE</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 LE 15 AVRIL APRES L'ENTRAINEMENT