

Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026
Du 01 / 05 /2026 au 31 / 05 /2026

SORTIE TRAIL LE : 23 MAI RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 9 MAI SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 26/04/26 au 02/05/26	Semaine du 03/05/26 au 09/05/26	Semaine du 10/05/26 au 16/05/26	Semaine du 17/05/26 au 23/05/26	Semaine du 24/05/26 au 30/05/26
	<p>lundi 04/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 11/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 18/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 25/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
	<p>mercredi 06/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Piste et cotes : Echauffement + 8*400 à 90% R1' + 4*2' au seuil en cote R descente</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>mercredi 13/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement + Seuil : 5*6' en cote / R descente + retour</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>mercredi 20/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement + Navette en cote : 3* (5' seuil en bosse + 3' descente rapide mais fluide + 2' remontée au seuil) / R3' descente+ retour</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>mercredi 27/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement + seuil en cote 10' - 8' - 6' - 4' - 2' + retour</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
<p>vendredi 01/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 08/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 15/05/26</p> <p style="text-align: center;">PAS DE SEANCE</p>	<p>vendredi 22/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance piste au Stade : 3 x (200-300-400-300-200 R100m) - 2' entre les series</p> <p><u>Coach Rémi</u></p>	<p>vendredi 29/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Menthon : Travail d'allures sur tour du roc de chère</p> <p><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'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 20 MAI

Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 05 /2026 au 31 / 05 /2026

SORTIE TRAIL LE : 23 MAI RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 9 MAI SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 26/04/26 au 02/05/26	Semaine du 03/05/26 au 09/05/26	Semaine du 10/05/26 au 16/05/26	Semaine du 17/05/26 au 23/05/26	Semaine du 24/05/26 au 30/05/26
	<p>lundi 04/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 11/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 18/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 25/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
	<p>mercredi 06/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier : Echauff.25' + séance de boucles (vers la barrière à l'entrée du bois) avec travail de montées et descentes ; retour au calme vers le stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 13/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance piste au Stade : Echauff.25' + 5x200m (récup active 100m) ; 5x400m (récup 1' sur place) ; 5x200m (récup active 100m) à 100% VMA ; 2' de récup entre les séries ; retour au calme 10'</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 20/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au Veyrier : Echauff.25' + séance en grand triangle (qui passe vers la maison de Talabar) ; retour au calme vers le stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>	<p>mercredi 27/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail au veyrier : Echauff. 25 + séance PMA en direction de Pré Vernet : 3x (3'/1';2'/1';1'/1') récup 3' marché entre les blocs ; retour au calme vers le stade</p> <p><u>Coach Jean Marc et Alexis</u></p>
<p>vendredi 01/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 08/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 15/05/26</p> <p style="text-align: center;">PAS DE SEANCE</p>	<p>vendredi 22/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance piste au Stade : 3 x (200-300-400-300-200 R100m) - 2' entre les séries</p> <p><u>Coach Remi</u></p>	<p>vendredi 29/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Menthon : Travail d'allures sur tour du roc de chère</p> <p><u>Coach Remi</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'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 20 MAI

Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 05 /2026 au 31 / 05 /2026

SORTIE TRAIL LE : 23 MAI RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 9 MAI SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 26/04/26 au 02/05/26	Semaine du 03/05/26 au 09/05/26	Semaine du 10/05/26 au 16/05/26	Semaine du 17/05/26 au 23/05/26	Semaine du 24/05/26 au 30/05/26
	<p>lundi 04/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 11/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 18/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 25/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
	<p>mercredi 06/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn puis travail avec les batons. Exercices en cotes courtes en direction de Pré vernet. 10 x 45"/45". Puis travail de stabilisation en descente. 10 x 30"/30"</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p>	<p>mercredi 13/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn puis direction Sur les Bois. Travail de relance . 2 x 8mn alternant plat et cotes courtes. Retour au calme au stade.</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p>	<p>mercredi 20/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Seance piste à Albigny 25 mn d'échauffement puis (100m - 200m - 300m - 400m - 500m) x 3 récup 100m trotté puis un retour au calme sur la piste</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p>	<p>mercredi 27/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Echauffement 25 mn en direction de l'EdenPark, sur la boucle du sentier botanique. Travail d'explosivité avec un peu de pré fatigue . 2 x 10 mn et on rentre au stade.</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p>
<p>vendredi 01/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 08/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 15/05/26</p> <p style="text-align: center;">PAS DE SEANCE</p>	<p>vendredi 22/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny / Chavoire - Talabar</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance TRAIL - Montée de Chavoire en marche rapide - 2 séries [5 x (2' vite / récup 1')] récup. 3' entre les séries - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Laurent</u></p>	<p>vendredi 29/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>Port de Menthon / TRAIL / Roc de Chère</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance "Roc" - variation et travail d'allures en fonction du terrain - Retour au calme 10'.</p> <p><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'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 !

Plan - Groupe 4 / Saison 2025- 2026

Du 01 / 05 /2026 au 31 / 05 /2026

SORTIE TRAIL LE : 23 MAI RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 9 MAI SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 26/04/26 au 02/05/26	Semaine du 03/05/26 au 09/05/26	Semaine du 10/05/26 au 16/05/26	Semaine du 17/05/26 au 23/05/26	Semaine du 24/05/26 au 30/05/26
	<p>lundi 04/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 11/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 18/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>	<p>lundi 25/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p>
	<p>mercredi 06/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail en dessous de l'Antenne Echauffement 20' puis 9x montée Récup en descente (3x tranquille , 3x active et 3x libre) puis retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 13/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance trail Veyrier Echauffement 20' puis 2 séries (1"/1", 2"/1", 3"/1") Récup 3' puis retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 20/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance mixte au niveau des Barattes Echauffement 20' puis 7x 30"/30" en côte Récup 2'+ 7x 30"/30" à plat Récup 2'+ 7x 30"/30" en côte puis retour au calme</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>	<p>mercredi 27/5/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny</i></p> <p>Séance au stade Echauffement 25' puis 2 séries de 100/200/300/300/200/100 récup sur 100m à 100% VMA ; récup 2' entre les séries puis retour au calme 10'</p> <p><u>Coach André et Guillaume</u></p>
<p>vendredi 01/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 08/05/26</p> <p style="text-align: center;">FERIE</p>	<p>vendredi 15/05/26</p> <p style="text-align: center;">PAS DE SEANCE</p>	<p>vendredi 22/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>stade d'Albigny / Chavoire - Talabar</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance TRAIL - Montée de Chavoire en marche rapide - 2 séries [4 x (1' rapide + 1' max / récup 1')] récup. 6' entre les séries - Retour au calme 12"</p> <p><u>Coach Jean Marc / Pierre / Alexis</u></p>	<p>vendredi 29/05/26</p> <p style="text-align: right;"><i>Port de Menthon / TRAIL / Roc de Chère</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance "Roc" - variation et travail d'allures en fonction du terrain - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Jean Marc / Pierre / Alexis</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'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 20 MAI