

Plan - Groupe 1 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 06 / 2026 au 30 / 06 / 2026

SORTIE TRAIL LE : 13 JUIN (SULENS) PLUS D'INFO DANS LA NEWSLETTER ET LE 20 JUIN RDV 9H A LA VISITATION
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 13 JUIN (SULENS) SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

| Semaine du 31/05/26 au 06/06/26 | Semaine du 07/06/26 au 13/06/26 | Semaine du 14/06/26 au 20/06/26 | Semaine du 21/06/26 au 27/06/26 | Semaine du 28/06/26 au 04/07/26 |
|--|--|--|---|--|
| <p>lundi 01/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p>Coach Julien</p> | <p>lundi 08/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p>Coach Julien</p> | <p>lundi 15/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p>Coach Julien</p> | <p>lundi 22/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p>Coach Julien</p> | |
| <p>mercredi 03/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance PISTE et TRAIL : Echauffement jusqu'au stade puis (6X300 à 100%) (6X200 à 105%) (6X100 à 110%) récup 100m en trotinant à chaque fois ; Recup 5 min ; seuil en montée du petit port à la tour hertzienne</p> <p>Coach Julien</p> | <p>mercredi 10/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Gimenez : Echauffement puis 7*(3' seuil / 1' VMAA) en bosse / Récup en descente entre chaque bloc.</p> <p>Coach Julien</p> | <p>mercredi 17/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Fartek cote raide : 2*(6*2'VMAA (90%) / 1' Marche rapide à grands pas) en cote raide. Récup descente footing tonique entre les deux blocs.</p> <p>Coach Julien</p> | <p>mercredi 24/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance seuil et bieres : Echauffement puis circuit au seuil montée raide/descente roulante puis p'tite biere de fin de saison</p> <p>Coach Julien</p> | <p>EN JUILLET : UNE SEULE SEANCE PAR SEMAINE. LE MERCREDI POUR TOUS LES GROUPES RDV AUX GLAISINS A 18H30.</p> |
| <p>vendredi 05/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance antenne sur les bois : Echauff.25' ; séance en triangle ; 2 x 14' en variation d'allures</p> <p>Coach Rémi</p> | <p>vendredi 12/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance antenne sur les bois : Echauff.25' ; séance de, prefatigue et côtes courtes</p> <p>Coach Rémi</p> | <p>vendredi 19/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>VMA Courte : 2 x (4 X 45'' / 15'' + 4 x 40''/20'' + 8 x 30''/30'') R : 2'30''entre les series</p> <p>Coach Rémi</p> | <p>vendredi 26/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance au Veyrier : Echauff.25' ; jeux de trail "pousse ton plot, repousse tes limites</p> <p>Coach Rémi</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 !

ULTIME AFTER RUN DE LA SAISON LE 26 JUIN INSCRIPTION VIA WHATSAPP

Plan - Groupe 2 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 06 /2026 au 30 / 06 /2026

SORTIE TRAIL LE : 13 JUIN (SULENS) PLUS D'INFO DANS LA NEWSLETTER ET LE 20 JUIN RDV 9H A LA VISITATION
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 13 JUIN (SULENS) SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

| Semaine du 31/05/26 au 06/06/26 | Semaine du 07/06/26 au 13/06/26 | Semaine du 14/06/26 au 20/06/26 | Semaine du 21/06/26 au 27/06/26 | Semaine du 28/06/26 au 04/07/26 |
|---|---|---|--|--|
| <p>lundi 01/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 08/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 15/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 22/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | |
| <p>mercredi 03/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25' puis séance en carré autour du stade de rugby + 1 série de 20"-20" ; retour au calme 15'</p> <p><u>Coach Jean Marc</u></p> | <p>mercredi 10/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25' puis 3 séries de 2'/1'-1'/1'-30"/30"-1'/1'-2'/1' à 95% de VMA, récup 3' entre les séries ; retour au calme 15'</p> <p><u>Coach Jean Marc</u></p> | <p>mercredi 17/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25' puis séance en boucle en direction des Contre-bandiers ; retour au calme 15'</p> <p><u>Coach Jean Marc</u></p> | <p>mercredi 24/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Travail de descente : Echauffement 25' puis séance en boucle avec les montées allure modérée et les descentes Rapides. retour au calme 15'</p> <p><u>Coach Jean Marc</u></p> | <p>EN JUILLET : UNE SEULE SEANCE PAR SEMAINE. LE MERCREDI POUR TOUS LES GROUPES RDV AUX GLAISINS A 18H30.</p> |
| <p>vendredi 05/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance antenne sur les bois : Echauff.25' ; séance en triangle ; 2 x 14' en variation d'allures</p> <p><u>Coach Rémi</u></p> | <p>vendredi 12/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance antenne sur les bois : Echauff.25' ; séance de, prefatigue et côtes courtes</p> <p><u>Coach Rémi</u></p> | <p>vendredi 19/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>VMA Courte : 2 x (4 X 45" / 15" + 4 x 40"/20" + 8 x 30"/30") R : 2'30"entre les series</p> <p><u>Coach Rémi</u></p> | <p>vendredi 26/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Séance au Veyrier : Echauff.25' ; jeux de trail "pousse ton plot, repousse tes limites</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'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 !

ULTIME AFTER RUN DE LA SAISON LE 26 JUIN INSCRIPTION VIA WHATSAPP

Plan - Groupe 3 / Saison 2025 - 2026

Du 01 / 06 /2026 au 30 / 06 /2026

SORTIE TRAIL LE : 13 JUIN (SULENS) PLUS D'INFO DANS LA NEWSLETTER ET LE 20 JUIN RDV 9H A LA VISITATION
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 13 JUIN (SULENS) SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

| Semaine du 31/05/26 au 06/06/26 | Semaine du 07/06/26 au 13/06/26 | Semaine du 14/06/26 au 20/06/26 | Semaine du 21/06/26 au 27/06/26 | Semaine du 28/06/26 au 04/07/26 |
|--|---|--|---|--|
| <p>lundi 01/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 08/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 15/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 22/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | |
| <p>mercredi 03/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25 mn puis séance de fractionné long : (2'/3'/4') X3 récup 1' et on fini en jogging dans la forêt</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p> | <p>mercredi 10/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25 mn puis (30"/40"/50") X8 récup 30" puis retour au calme en jogging lent</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p> | <p>mercredi 17/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25 mn puis séance intensive (1'30/2'/2'30) X3 récup 1' et on recupère calmement</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p> | <p>mercredi 24/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 25 mn puis 2 exercices dynamique en relais à 2; séance ludique et conviviale.</p> <p><u>Coach Stephane et Pierre</u></p> | <p>EN JUILLET : UNE SEULE SEANCE PAR SEMAINE. LE MERCREDI POUR TOUS LES GROUPES RDV AUX GLAISINS A 18H30.</p> |
| <p>vendredi 05/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - Vision double - 2 séries [2x (30"/30") 2x (1'/30") 2x (2'/1') 2x (1'/30") 2x (30"/30")] récup 3' - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Laurent</u></p> | <p>vendredi 12/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - 2 séries [6x (3' avec accélérations et récupérations glissantes de 30")] récup 3' - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Laurent</u></p> | <p>vendredi 19/06/26</p> <p><i>Parking Port Menthon / 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> | <p>vendredi 26/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance MIXTE - Séance de fin de saison "On fait de la place avant l'Ultime After !" (fartlek) - 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'Ancléviennne) 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 !

ULTIME AFTER RUN DE LA SAISON LE 26 JUIN INSCRIPTION VIA WHATSAPP

Plan - Groupe 4 / Saison 2025- 2026

Du 01 / 06 /2026 au 30 / 06 /2026

SORTIE TRAIL LE : 13 JUIN (SULENS) PLUS D'INFO DANS LA NEWSLETTER ET LE 20 JUIN RDV 9H A LA VISITATION
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 13 JUIN (SULENS) SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

| Semaine du 31/05/26 au 06/06/26 | Semaine du 07/06/26 au 13/06/26 | Semaine du 14/06/26 au 20/06/26 | Semaine du 21/06/26 au 27/06/26 | Semaine du 28/06/26 au 04/07/26 |
|---|---|--|--|--|
| <p>lundi 01/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 08/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 15/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | <p>lundi 22/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>SEANCE PPG</p> <p><u>Coach Julien</u></p> | |
| <p>mercredi 03/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 20' + course en équipe de 2 sur une boucle challenge de 2 fois 10 min puis retour au calme</p> <p><u>Coach André / Guillaume</u></p> | <p>mercredi 10/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 20' + séance avec batons en utilisation montée/descente dans le Veyrier (cote Contre-Bandiers)</p> <p><u>Coach André / Guillaume</u></p> | <p>mercredi 17/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 20' + pyramide 2 à 3 séries de (30", 1', 1'30", 2', 1'30", 1', 30") allure VMA Récupération moitiée du temps (30" mini) et 2' entre les séries puis retour au calme</p> <p><u>Coach André / Guillaume</u></p> | <p>mercredi 24/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Boucle footing avec accélérations et pot de fin d'année</p> <p><u>Coach André / Guillaume</u></p> | <p>EN JUILLET : UNE SEULE SEANCE PAR SEMAINE. LE MERCREDI POUR TOUS LES GROUPES RDV AUX GLAISINS A 18H30.</p> |
| <p>vendredi 05/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - Vision double - 2 séries [2x (30"/30") 2x (1'/30") 2x (2'/1') 2x (1'/30") 2x (30"/30")] récup 3' - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Alexis / J Marc / Pierre / André</u></p> | <p>vendredi 12/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - [8x (4' avec accélérations et récupérations glissantes de 30")] récup 3' - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Alexis / J Marc / Pierre / André</u></p> | <p>vendredi 19/06/26</p> <p><i>Parking Port Menthon / 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 Alexis / J Marc / Pierre / André</u></p> | <p>vendredi 26/06/26</p> <p><i>Parc des Glaisins</i></p> <p>Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance MIXTE - Séance de fin de saison "On fait de la place avant l'Ultimate After !" (fartlek) - Retour au calme 10'.</p> <p><u>Coach Alexis / J Marc / Pierre / André</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 !

ULTIME AFTER RUN DE LA SAISON LE 26 JUIN INSCRIPTION VIA WHATSAPP