

Plan - Groupe A / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 09 /2026 au 30 / 09 /2026

SORTIE TRAIL LE : 26 septembre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 26 septembre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/09/26 au 06/09/26	Semaine du 07/09/26 au 13/09/26	Semaine du 14/09/26 au 20/09/26	Semaine du 21/09/26 au 27/09/26	Semaine du 28/09/26 au 30/09/26
lundi 31/08/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Julien	lundi 07/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 14/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 21/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 28/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 02/09/26 <i>stade d'Albigny</i> "PMA courte" Echauffement 20 min puis 6X2min/1min en montée ; 5min récup tempo en descente ; 6X1min/45s sur terrain vallonné ; Retour au calme (chemin le péril) Coach Julien	mercredi 09/09/26 <i>stade d'Albigny</i> "Simulation fin de course" Echauffement 20 min puis 2 séries de 5 montées courtes et raides de 30s à bloc (récup 1 min entre les montées) puis retour talabar en allure trail court ; retour au calme (la combe) Coach Julien	mercredi 16/09/26 <i>stade d'Albigny</i> "Appuis en folie" Sur un parcours court et exigeant (cotes, relances, obstacles) faire 2 séries de 5 répétitions (r=1min et 5 minutes entre les séries) Coach Julien	mercredi 23/09/26 <i>stade d'Albigny</i> "A double sens" Echauffement 20 min puis 4 boucles de 7/8 min au seuil (r=2min) en alternant les sens des boucles puis retour au calme (Eden parc) Coach Julien	mercredi 30/9/26 <i>stade d'Albigny</i> "T'es chamois ou gazelle ? " Echauffement puis 6X3min en marchant le plus vite possible dans cote (très) raide (récup retour point de départ) puis 15 min bord du lac à 80% de VMA (Chavoires) Coach Julien
vendredi 04/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "Myocross" Echauffement 25min puis circuits trail associé à du renfo; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 11/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "PMA" Echauffement 25min puis 4'/2';3'/2';2'/1';1'/1';45"/30";30"/30" ; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 18/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Route: "En piste!" Echauffement 25min puis 3x(400/300/200/300/400 récup 100) récup 3min entre chaque bloc Coach Alexis	vendredi 25/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Route: "Seuil" Echauffement 25min puis 4x6min à 80% de VMA récup 2min30 entre chaque bloc Coach Alexis	

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 25 septembre

Plan - Groupe B / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 09 /2026 au 30 / 09 /2026

SORTIE TRAIL LE : 26 septembre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 26 septembre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/09/26 au 06/09/26	Semaine du 07/09/26 au 13/09/26	Semaine du 14/09/26 au 20/09/26	Semaine du 21/09/26 au 27/09/26	Semaine du 28/09/26 au 30/09/26
lundi 31/08/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Julien	lundi 07/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 14/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 21/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 28/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 02/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail : "Puissance Lactique" Echauffement 25min puis 8x1min en montée à intensité maximale/ 2min de récup marchée ; retour au calme 15min Coach Alexis	mercredi 09/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "Capacité Lactique" Echauffement 25min puis 5 min au seuil en montée récup 3min puis 6x1min/30s en montée ; retour au calme 15min Coach Alexis	mercredi 16/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "VMAA" Echauffement 25min puis 2x(2'/2';1'/1';30"/30";1'/1';2'/2') récup 3min entre chaque bloc ; retour au calme 15min Coach Alexis	mercredi 23/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "Changement de foulée" Echauffement 25min puis travail en blouche puis 3x3min récup 1min au bord du lac; retour au calme 15min Coach Alexis	mercredi 30/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "Seuil" Echauffement 25min puis 4x5min sur terrain vallonné récup 3min; retour au calme 15min Coach Alexis
vendredi 04/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "Myocross" Echauffement 25min puis circuits trail associé à du renfo; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 11/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Trail: "PMA" Echauffement 25min puis 4'/2';3'/2';2'/1';1'/1';45"/30";30"/30" ; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 18/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Route: "En piste!" Echauffement 25min puis 3x(400/300/200/300/400 récup 100) récup 3min entre chaque bloc Coach Alexis	vendredi 25/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Route: "Seuil" Echauffement 25min puis 4x6min à 80% de VMA récup 2min30 entre chaque bloc Coach Alexis	

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 25 septembre

Plan - Groupe C / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 09 /2026 au 30 / 09 /2026

SORTIE TRAIL LE : 26 septembre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 26 septembre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/09/26 au 06/09/26	Semaine du 07/09/26 au 13/09/26	Semaine du 14/09/26 au 20/09/26	Semaine du 21/09/26 au 27/09/26	Semaine du 28/09/26 au 30/09/26
lundi 31/08/26 <i>stade d'Albigny</i> Coach Julien	lundi 07/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 14/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 21/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 28/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 02/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Veyrier : Echauff. 25' + 3 séries de 30"/30"-1'/1'-1'/1'-30"-30" à 90% VMA, récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc et Stephan	mercredi 09/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail au Veyrier : Echauff. 25' + séance en triangle ; retour au calme au stade Coach Jean Marc et Stephan	mercredi 16/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance piste au stade : Echauff.25' + 1 série de 8x200m à 95% VMA récup active sur 100m et 1 série de 6x300m à 90% VMA récup active sur 100m, récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc et Stephan	mercredi 23/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail au Veyrier : Echauff.25' + séances en boucles ; retour au calme au stade Coach Jean Marc et Stephan	mercredi 30/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Veyrier : Echauff.25' + 1 série de 8x30"/30" à 100% VMA +1 série de 30"/30"-1'/1'-2'/2'-2'/2'-1'/1'-30"/30" à 90% VMA ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc et Stephan
vendredi 04/09/26 <i>stade d'Albigny / dir Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance "REPRISE" : ROUTE en mode "City Trail" en UP & DOWN - Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 11/09/26 <i>stade d'Albigny / Tour Télécom</i> Echauff 15', Warm Up 5' - séance TRAIL - 2 séries [4x (30" / 20" / 10") récup 2'] - récup 3' - 2 séries [4x (20" rapide / 40" cool) récup 2'] - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 18/09/26 <i>stade d'Albigny / Tour Télécom</i> Echauff 15', Warm Up 5' - séance TRAIL - [4x (30" / 20" / 10")] - Le Triangle des Trailers (4x) - [4x (30"vite / 30" cool)] - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 25/09/26 <i>stade d'Albigny / bas du Veyrier</i> Echauff 15', Warm Up 5' - séance TRAIL - 2 séries [4x (45" cool / 15" vite) (30" cool / 30" vite) (15" cool / 45" vite) récup 2'] - Retour au calme 10'. Coach Laurent	

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 25 septembre

Plan - Groupe D / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 09 /2026 au 30 / 09 /2026

SORTIE TRAIL LE : 26 septembre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 26 septembre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/09/26 au 06/09/26	Semaine du 07/09/26 au 13/09/26	Semaine du 14/09/26 au 20/09/26	Semaine du 21/09/26 au 27/09/26	Semaine du 28/09/26 au 30/09/26
lundi 31/08/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 07/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 14/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 21/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 28/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 02/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de la Mairie d'Annecy le vieux: Echauffement 25' puis 2 séries de 10 côtes récupération dans la descente puis retour au calme Coach André et Remi	mercredi 09/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Menthon: Echauffement 25' + 2 séries de 10x30" VMA/30" recup puis retour au calme Coach André et Remi	mercredi 16/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail (Eden Park): Echauffement 25' puis séance en boucle 3x 5' au seuil récupération 3' puis retour au calme Coach André et Remi	mercredi 23/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Piste Echauffement 25' puis 6x300m à 95% VMA récup sur 100m et puis 6x200m à 100% VMA récup sur 100m, récup 3' entre les séries puis retour au calme Coach André et Remi	mercredi 30/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Pâquier: Echauffement 25' puis 5' à 12,5km/h recup active 2'footing + 4' à 13km/h recup active 2' footing + 3' à 13,5km/h puis retour au calme Coach André et Remi
vendredi 04/09/26 <i>stade d'Albigny / dir Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance "REPRISE" : ROUTE en mode "City Trail" en UP & DOWN - Fartlek - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 11/09/26 <i>stade d'Albigny / Tour Télécom</i> Echauff 15', Warm Up 5' - séance TRAIL - 2 séries [3x (30" / 20" / 10") récup 3'] - récup 3' - 2 séries [3x (20" rapide / 40" cool) récup 2'] - Retour au calme 11'. Coach Laurent	vendredi 18/09/26 <i>stade d'Albigny / Tour Télécom</i> Echauff 15', Warm 5' - séance TRAIL - [3x (30" / 20" / 10") récup 1'] - Le Triangle des Trailers (2/3x) - [3x (30" vite / 30" cool)] - Retour au calme 11'. Coach Laurent	vendredi 25/09/26 <i>stade d'Albigny / bas du Veyrier</i> Echauff 15', Warm Up 5' - séance TRAIL - 2 séries [3x (45" cool / 15" vite) (30" cool / 30" vite) (15" cool / 45" vite) récup 2'] - Retour au calme 15'. Coach Laurent	

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 25 septembre

Plan - Groupe E / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 09 /2026 au 30 / 09 /2026

SORTIE TRAIL LE : 26 septembre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE : LE 26 septembre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/09/26 au 06/09/26	Semaine du 07/09/26 au 13/09/26	Semaine du 14/09/26 au 20/09/26	Semaine du 21/09/26 au 27/09/26	Semaine du 28/09/26 au 30/09/26
lundi 31/08/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 07/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 14/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 21/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 28/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
mercredi 02/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Presentation, prise de contact. Echauffement 25 mn, puis direction Menthon, puis exercice d'accélération progressive sur 1' 2' 3' 2' 1' récup = au temps d'effort. Retour au stade au calme Coach Pierre	mercredi 09/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement 25 mn en direction du Paquier, puis 3 x 5' au seuil ventilatoire avec 2'30 de recup. Retour au stade tranquille Coach Pierre	mercredi 16/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement 25 mn vers Menthon puis seance intensive, 5x30/30 - 3x1'/'1 - 5x30/30 , on prendra 3' de recup entre chaque bloc. Puis retour au stade. Coach Pierre	mercredi 23/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement de 25 mn vers Annecy le Vieux (Eden park) puis exercices en côtes légères. Boucle avec recup en descente. Puis montées courtes le long du collège des Barattes. Et on rentre au stade Coach Pierre	mercredi 30/9/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement de 25 mn, puis direction Veyrier / Lac, seance proche de la vma avec 3' - 2'30 - 2' - 1'30 - 1' Recup : la moitié du temps d'effort. Puis on rentre au stade. Coach Pierre
vendredi 04/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement complet 25 mn, puis direction annecy centre, seance au seuil respiratoire : 3 x 4"/2" et 6 x 2"/1" avec un retour au calme vers le stade Coach Jean Marc / Pierre / André	vendredi 11/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance au stade : Echauff.25' + 1 mixte escaliers et 200m (6 fois) ; retour au calme 15' et assouplissements Coach Jean Marc / Pierre / André	vendredi 18/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Echauffement 25 mn vers le champ de maïs, puis effort progressif avec (30s /50s /1'10s /1'30s/1"10s /50s /30s) recup identique et ça, 2 fois. Retour au stade Coach Jean Marc / Pierre / André	vendredi 25/09/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Veyrier : Echauff.25' + 3 séries de 30"/30"-1'/1'-30"/30" à 90% VMA, récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' Coach Jean Marc / Pierre / André	

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 25 septembre