

Plan OCTOBRE - Groupe A / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 10 /2026 au 31 / 10 /2026

SORTIE TRAIL LES : 10 et 24 octobre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LE : 24 octobre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/09/26 au 03/10/26	Semaine du 04/10/26 au 10/10/26	Semaine du 11/10/26 au 17/10/26	Semaine du 18/10/26 au 24/10/26	Semaine du 25/10/26 au 31/10/26
	lundi 05/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 12/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 19/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 26/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
	mercredi 07/10/26 <i>stade d'Albigny</i> TEST VMA GROUPES A ET B ET AUTRES GROUPES EN FCT DE TES DISPOS Coach Julien	mercredi 14/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance Rønnestad ! Celle là c'est bien de la faire à plusieurs ! Echauf. jusqu'aux Glaisins puis 3X13 (30s/15s) récup 3min entre les séries (Parc des Glaisins) Coach Julien	mercredi 21/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Cross des Raisses : Echaufft 20 min + gammes puis 10X (environ 500m typé départ cross à 100% VMA) Récup 1min (Parc des Raisses) Coach Julien	mercredi 28/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Sprints/VMA/Tempo : Echauf. jusqu'aux Glaisins puis 5X(10s sprints/2min30s) récup 3min puis 8X(1min/45s) récup 3min puis 10 min à 80% de VMA (Parc des Glaisins) Coach Julien
vendredi 02/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail : "myocross" Echauffement 25min puis circuits trail en variation d'allure associé à du renfo ; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 09/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail : "Variations d'allure" Echauffement 25min puis 4x(5min au seuil+1min à bloc) récup 2min; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 16/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route : "SV1 à SV2" Echauffement 25min puis 10'/8'/6'/4' récup 2' ; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 23/10/26 AG à 18h30 : Rdv à la salle des Eaux et Forêts ANNECY PAS D'ENTRAINEMENT	vendredi 30/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance piste : "VMA" Echauffement 25min puis 2X600/3X500/4X400; retour au calme 15min 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'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 14 OCTOBRE

Plan OCTOBRE - Groupe B / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 10 /2026 au 31 / 10 /2026

SORTIE TRAIL LES : 10 et 24 octobre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE LE : 24 octobre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/09/26 au 03/10/26	Semaine du 04/10/26 au 10/10/26	Semaine du 11/10/26 au 17/10/26	Semaine du 18/10/26 au 24/10/26	Semaine du 25/10/26 au 31/10/26
	lundi 05/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 12/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 19/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 26/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
	mercredi 07/10/26 <i>stade d'Albigny</i> TEST VMA GROUPES A ET B ET AUTRES GROUPES EN FCT DE TES DISPOS Coach Alexis	mercredi 14/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route : "ComboRun" Echauffement 25min puis 8min à 85%VMA récup 2' puis 8x1/1 à VMA ; retour au calme 15min Coach Alexis	mercredi 21/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance piste : "VMA" Echauffement 25min puis (4x600 récup 200)+(8x300 récup 100) récup 3min entre les 2 blocs; retour au calme 15min Coach Alexis	mercredi 28/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route: "VMA longue" Echauffement 25min puis 2x(4'/2';3'/2';1'/1')récup 3min;retour au calme 15min Coach Alexis
vendredi 02/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail : "myocross" Echauffement 25min puis circuits trail en variation d'allure associé à du renfo ; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 09/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance trail : "Variations d'allure" Echauffement 25min puis 4x(5min au seuil+1min à bloc) récup 2min; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 16/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route : "SV1 à SV2" Echauffement 25min puis 10'/8'/6'/4' récup 2' ; retour au calme 15min Coach Alexis	vendredi 23/10/26 AG à 18h30 : Rdv à la salle des Eaux et Forêts ANNECY PAS D'ENTRAINEMENT	vendredi 30/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance piste : "VMA" Echauffement 25min puis 2X600/3X500/4X400; retour au calme 15min 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 14 OCTOBRE

Plan OCTOBRE - Groupe C / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 10 /2026 au 31 / 10 /2026

SORTIE TRAIL LES : 10 et 24 octobre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LE : 24 octobre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/09/26 au 03/10/26	Semaine du 04/10/26 au 10/10/26	Semaine du 11/10/26 au 17/10/26	Semaine du 18/10/26 au 24/10/26	Semaine du 25/10/26 au 31/10/26
	lundi 05/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG <u>Coach Julien</u>	lundi 12/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG <u>Coach Julien</u>	lundi 19/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG <u>Coach Julien</u>	lundi 26/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG <u>Coach Julien</u>
	mercredi 07/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Veyrier : Echauff. 25' + 3 séries de 10 fois 30"/30" à 100% VMA ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' + Assouplissements <u>Coach Jean Marc et Stephan</u>	mercredi 14/10/26 <i>stade d'Albigny</i> TEST VMA GROUPES C / D / E ET AUTRES GROUPES EN FCT DE TES DISPOS <u>Coach Jean Marc et Stephan</u>	mercredi 21/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance derrière le stade : Echauff. 25' ; séries de côtes et descentes en forme de boucle ; retour au calme 15' <u>Coach Jean Marc et Stephan</u>	mercredi 28/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Veyrier : Echauff. 25' ; 2 séries de 1'/1' - 2'/1' - 3'/2' - 3'/2' - 2'/1' - 1'/1' allure 10 km (87% VMA) ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' <u>Coach Jean Marc et Stephan</u>
vendredi 02/10/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [(1' / 2' / 3' / 3' / 2' / 1' vite) récup 50%] récup 3' entre les séries - Retour au calme 10'. <u>Coach Laurent</u>	vendredi 09/10/26 <i>stade d'Albigny / Pâquier-Annecy</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [7x (3' vite récup 50%)] - Retour au calme 10'. <u>Coach Laurent</u>	vendredi 16/10/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE en mode "City Trail" en UP & DOWN - [7x (30" vite / 30" cool)] - Retour au calme 10'. <u>Coach Laurent</u>	vendredi 23/10/26 AG à 18h30 : Rdv à la salle des Eaux et Forêts ANNECY PAS D'ENTRAINEMENT	vendredi 30/10/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [5x (3' / 2' / 1' en augmentation vitesse récup 2')] - Retour au calme 10'. <u>Coach Laurent</u>

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 14 OCTOBRE

Plan OCTOBRE - Groupe D / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 10 /2026 au 31 / 10 /2026

SORTIE TRAIL LES : 10 et 24 octobre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LE : 24 octobre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/09/26 au 03/10/26	Semaine du 04/10/26 au 10/10/26	Semaine du 11/10/26 au 17/10/26	Semaine du 18/10/26 au 24/10/26	Semaine du 25/10/26 au 31/10/26
	lundi 05/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 12/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 19/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 26/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
	mercredi 07/10/26 FRONTALE <i>stade d'Albigny</i> Séance route vers Veyrier Echauffement 20 min puis 2 à 3 séries de 30"/30"-1'/1'-2'/2'-1'/1'-30"/30" de 90% VMA à VMA+ récup 2'30" entre les séries puis Retour au calme Coach André et Remi	mercredi 14/10/26 <i>stade d'Albigny</i> TEST VMA GROUPES C / D / E ET AUTRES GROUPES EN FCT DE TES DISPOS Coach André et Remi	mercredi 21/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route/sable sur la plage d'Albigny Echauffement 20 min puis 2x(2' à 80% VMA recup 2') + 3x(1' à 85% VMA recup 1') +5x (30" à VMA+ recup 30"") puis Retour au calme Coach André et Remi	mercredi 28/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route secteur Petit Port Echauffement 20mn puis côtes au Petit Port recup active en descente puis retour au calme Coach André et Remi
vendredi 02/10/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [(2' / 3' / 3' / 2' vite) récup 50%] récup 5' entre les séries - Retour au calme 11'. Coach Laurent	vendredi 09/10/26 <i>stade d'Albigny / Pâquier-Annecy</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [3x (3' vite récup 50%)] récup 12' entre les séries- Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 16/10/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE en mode "City Trail" en UP & DOWN - [7x (30" vite / 30" cool)] - Retour au calme 10'. Coach Laurent	vendredi 23/10/26 AG à 18h30 : Rdv à la salle des Eaux et Forêts ANNECY PAS D'ENTRAINEMENT	vendredi 30/10/26 <i>stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac</i> Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [2x (3' / 2' / 1' en augmentation vitesse récup 2') récup 8' entre séries] - 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'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 14 OCTOBRE

Plan OCTOBRE - Groupe E / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 10 /2026 au 31 / 10 /2026

SORTIE TRAIL LES : 10 et 24 octobre RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHÉ NORDIQUE LE : 24 octobre SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 28/09/26 au 03/10/26	Semaine du 04/10/26 au 10/10/26	Semaine du 11/10/26 au 17/10/26	Semaine du 18/10/26 au 24/10/26	Semaine du 25/10/26 au 31/10/26
	lundi 05/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 12/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 19/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien	lundi 26/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance PPG Coach Julien
	mercredi 07/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement de 25 mn puis direction Le Paquier . 3 x 1000m à allure constante avec 2'30" de recup entre les efforts . Et on fait un retour au calme vers le stade . Coach Pierre	mercredi 14/10/26 <i>stade d'Albigny</i> TEST VMA GROUPES C / D / E ET AUTRES GROUPES EN FCT DE TES DISPOS Coach Pierre	mercredi 21/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement complet , puis séance en côte dans les pentes de Veyrier d/Lac . Efforts compris entre 30s et 1'30"recup en descente . Puis retour a Albigny . Coach Pierre	mercredi 28/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement de 25 mn puis pyramide longue : 2'-2'30"-3'-3'30"-3'-2'30"-2 recup 1'30 entre les efforts. Allure progressive au seuil . Et un retour vers le stade Coach Pierre
vendredi 02/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Échauffement de 25 mn puis -> le Parc Vignerès . Séance avec des exercices de pré fatigue sur des efforts de 50" à 1'20' recup identique . Retour au stade en récupération Coach : Pierre	vendredi 09/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route au niveau de l'Impérial Echauffement 20min puis circuit en carré avec accélération et récupération (recup active) (3 à 5 tours) puis Retour au calme Coach André	vendredi 16/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route en direction de Veyrier : Echauff. 25' ; 2 séries 30"/30" - 1'/1' - 2'/2' - 1'/1' - 30"/30" à 90% de VMA ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' + assouplissements Coach J-Marc	vendredi 23/10/26 AG à 18h30 : Rdv à la salle des Eaux et Forêts ANNECY PAS D'ENTRAINEMENT	vendredi 30/10/26 <i>stade d'Albigny</i> Séance route Echauffement vers le bord du Lac côté Veyrier puis Fartleack et retour au calme Coach 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'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 14 OCTOBRE