Plan NOVEMBRE - Groupe A / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 11 /2026 au 30 / 11 /2026

SORTIE TRAIL LES : 14 et 28 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H

SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 14 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/11/26 au 07/11/26	Semaine du 08/11/26 au 14/11/26	Semaine du 15/11/26 au 21/11/26	Semaine du 22/11/26 au 28/11/26	Semaine du 29/11/26 au 05/12/26
lundi 02/11/26 ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 09/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 16/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 23/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 30/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***
mercredi 04/11/26 ***stade d'Albigny*** **Séance piste** : Echauf. + éducatifs + sprints puis 3 séries de (300/300/300/200/200/200/100/100/100) de 100% à 105% de VMA r=45s et récup 3 minutes entre les séries ***Coach Julien***	**mercredi 11/11/26** **Férié**	**mercredi 18/11/26** ***stade d'Albigny*** **"Les 400 de l'Abbaye"** : Echauf. + éducatifs puis sur un cicuit en boucle 2 séries de 6 X 400 en faux plat montant à 90% de VMA (Secteur Abbaye) ***Coach Julien***	**mercredi 25/11/26** ***stade d'Albigny*** **Séance "Faut te donner à 110% !"** : Echauf. + éducatifs puis12X 30s à 110% récup 1min30s puis tempo en côte longue (Parc vignieres) ***Coach Julien***	
vendredi 06/11/26 ***stade d'Albigny*** **Spé Cross :** Séance sur la plage : Échauffement 25 min puis 5x(1' à VMA enchaîné avec 4' au seuil) récup 2 min entre chaque bloc. Retour au calme 15 min ***Coach Alexis***	**vendredi 13/11/26** ***stade d'Albigny*** **Piste :** Échauffement 25 min puis 3X500/4X400/5x300 récup 100. retour au calme 15min ***Coach Alexis***	**vendredi 20/11/26** ***stade d'Albigny*** **Seuil :** Échauffement 25 min puis 8X1000 à 85% VMA récup 1'30. Retour au calme 15 min ***Coach Alexis***	**vendredi 27/11/26** ***stade d'Albigny*** **Trail :** Échauffement 25 min puis séance en boucle au seuil. Retour au calme 15 min. ***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 20 NOVEMBRE

Plan NOVEMBRE - Groupe B / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 11 /2026 au 30 / 11 /2026

SORTIE TRAIL LES : 14 et 28 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H

SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 14 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/11/26 au 07/11/26	Semaine du 08/11/26 au 14/11/26	Semaine du 15/11/26 au 21/11/26	Semaine du 22/11/26 au 28/11/26	Semaine du 29/11/26 au 05/12/26
lundi 02/11/26 ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 09/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 16/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 23/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 30/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*
mercredi 04/11/26 ***stade d'Albigny*** **Puissance&Résistance :** Échauffement 25 min puis (10x30/30 en côte + 8x1/1 à plat + 10x30/30 en côte)récup 3 min entre chaque bloc. retour au calme 15min *Coach Alexis*	**mercredi 11/11/26** **Férié**	**mercredi 18/11/26** ***stade d'Albigny*** **Puissance Aérobie :** Échauffement 25 min puis 2X(6x2'/1') récup 3min entre chaque bloc. Retour au calme 15 min *Coach Alexis*	**mercredi 25/11/26** ***stade d'Albigny*** **Capacité Aérobie et relance :** Échauffement 25 min puis 3 séries de 3 x (3' à 80% VMA + 1' à 100% VMA). récup 3min entre les séries. Retour au calme 15 min. *Coach Alexis*	
vendredi 06/11/26 ***stade d'Albigny*** **Spé Cross :** Séance sur la plage : Échauffement 25 min puis 5x(1' à VMA enchaîné avec 4' au seuil) récup 2 min entre chaque bloc. Retour au calme 15 min *Coach Alexis*	**vendredi 13/11/26** ***stade d'Albigny*** **Piste :** Échauffement 25 min puis 3X500/4X400/5x300 récup 100. retour au calme 15min *Coach Alexis*	**vendredi 20/11/26** ***stade d'Albigny*** **Seuil :** Echauffement 25 min puis 8X1000 à 85% VMA récup 1'30. Retour au calme 15 min *Coach Alexis*	**vendredi 27/11/26** ***stade d'Albigny*** **Trail :** Échauffement 25 min puis séance en boucle au seuil. Retour au calme 15 min. *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 20 NOVEMBRE

Plan NOVEMBRE - Groupe C / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 11 /2026 au 30 / 11 /2026

SORTIE TRAIL LES : 14 et 28 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H

SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 14 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/11/26 au 07/11/26	Semaine du 08/11/26 au 14/11/26	Semaine du 15/11/26 au 21/11/26	Semaine du 22/11/26 au 28/11/26	Semaine du 29/11/26 au 05/12/26
lundi 02/11/26 ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 09/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 16/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 23/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*	**lundi 30/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG *Coach Julien*
mercredi 04/11/26 ***stade d'Albigny*** Séance au Pâquier : Echauff. 25' ; 3 fois : 500m (allure 10 km), récup active sur 100m / 1000m (allure semi), récup passive 2' ; retour au calme 15' *Coach Jean Marc et Stephan*	**mercredi 11/11/26** **Férié**	**mercredi 18/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance Vieille Ville : Echauff. 25' ; séries de côtes et d'escaliers ; 1 série de 20''/20'' ; retour au calme 15' *Coach Jean Marc et Stephan*	**mercredi 25/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance en direction de Veyrier : Echauff. 25' ; 2 séries de 4'-Récup.2' / 2'-Récup.1' / 2'-Récup.1' / 4'-Récup.2' (allure 10 km), récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' *Coach Jean Marc et Stephan*	
vendredi 06/11/26 ***stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac*** 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'. *Coach Laurent*	**vendredi 13/11/26** ***stade d'Albigny / Annecy - Visitation*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - Fartlek - "Visitation des marches" - 4x [(2' / récup 1')] - Retour au calme 10'. *Coach Laurent*	**vendredi 20/11/26** ***stade d'Albigny / Piste*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance PISTE - [8x (100 vite / R 100)] + [4x (Tribune + 2x (100 vite / R 100)] + [4x (200 vite 100 sprint / R 100)] - Retour au calme 10'. *Coach Laurent*	**vendredi 27/11/26** ***stade d'Albigny / Annecy - Pâquier*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [6x (30"/ 30")] - Récup 2' - [6x (1' / 30")] - Récup 2' - [6x (30"/ 30")] - 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 20 NOVEMBRE

Plan NOVEMBRE - Groupe D / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 11 /2026 au 30 / 11 /2026

SORTIE TRAIL LES : 14 et 28 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H

SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 14 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/11/26 au 07/11/26	Semaine du 08/11/26 au 14/11/26	Semaine du 15/11/26 au 21/11/26	Semaine du 22/11/26 au 28/11/26	Semaine du 29/11/26 au 05/12/26
lundi 02/11/26 ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 09/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 16/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 23/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 30/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***
mercredi 04/11/26 ***stade d'Albigny*** Echauff. 25' + 3 à 5 fois 3' à 80% de VMA récup 1'30'' vers le pâquier ; retour au calme 15' ***Coach Remi***	**mercredi 11/11/26** **Férié**	**mercredi 18/11/26** ***stade d'Albigny*** Echauffement 20' allure lente, puis côte perriere, puis retour au calme allure lente ***Coach Remi***	**mercredi 25/11/26** ***stade d'Albigny*** Echauffement 2000 m à allure lente puis spécifique vitesse Piste : 3 x 200 (30'') + 2 x 400 (1') + 1 x 800 (1'30) + 2 x 400 (1')+ 3 x 200 (30'') à 90 % VMA ***Coach Remi***	
vendredi 06/11/26 ***stade d'Albigny / Veyrier-du-Lac*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - 2 séries [(2' / 3' / 3' / 2' vite) récup 50%] récup 4' entre les séries - Retour au calme 12'. ***Coach Laurent***	**vendredi 13/11/26** ***stade d'Albigny / Annecy - Visitation*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - Fartlek - ''Visitation des marches'' - 3x [(2' / récup 1')] - Retour au calme 10'. ***Coach Laurent***	**vendredi 20/11/26** ***stade d'Albigny / Piste*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance PISTE - [6x (100 vite / R 100)] + [3x (Tribune + 2x (100 vite / R 100)] + [3x (200 vite 100 sprint / R 100)] - Retour au calme 15'. ***Coach Laurent***	**vendredi 27/11/26** ***stade d'Albigny / Annecy - Pâquier*** Echauffement 15', Warm Up & éducatifs 5' - séance ROUTE - [4x (30''/ 30'')] - Récup 4' - [4x (1' / 30'')] - Récup 4' - [4x (30''/ 30'')] - Retour au calme 12'. ***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 20 NOVEMBRE

Plan NOVEMBRE - Groupe E / Saison 2026 - 2027

Du 01 / 11 /2026 au 30 / 11 /2026

SORTIE TRAIL LES : 14 et 28 NOVEMBRE RDV SUR LE PARKING DE LA VISITATION A 9 H
SORTIE MARCHE NORDIQUE : LE 14 NOVEMBRE SE REPORTER A LA NEWSLETTER POUR PLUS DE DETAIL

Semaine du 01/11/26 au 07/11/26	Semaine du 08/11/26 au 14/11/26	Semaine du 15/11/26 au 21/11/26	Semaine du 22/11/26 au 28/11/26	Semaine du 29/11/26 au 05/12/26
lundi 02/11/26 ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 09/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 16/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 23/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***	**lundi 30/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance PPG ***Coach Julien***
mercredi 04/11/26 ***stade d'Albigny*** Échauffement 25 ' puis[40"/40"-50"/50"-1'/1'-1'10/1'10]x4 et on rentre au calme au stade ***Coach Pierre***	**mercredi 11/11/26** **Férié**	**mercredi 18/11/26** ***stade d'Albigny*** Échauffement de 25' puis 3 x 5'/2' + 5 x 40"/40" puis on rentre au stade d'Albigny ***Coach Pierre***	**mercredi 25/11/26** ***stade d'Albigny*** Échauffement de 25' en direction de la Vieille Ville d'Annecy, ensuite on fera 2 exercices intenses avec un peu de pré fatigue musculaire sur les côtes 1 et 3 autour du château ! ***Coach Pierre***	
vendredi 06/11/26 ***stade d'Albigny*** On s'échauffe pendant 25´ puis en direction de Veyrier ,3 x 6mn/2mn au seuil respiratoire et retour au calme à Annecy l'Vx . ***Coach Pierre***	**vendredi 13/11/26** ***stade d'Albigny*** Échauffement de 25' puis séance de fartlek entre le parc Vigneres et l'Eden Park . Puis un retour au calme vers le stade . ***Coach Pierre***	**vendredi 20/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance au Stade : Echauff. 25' + 2 séries de 5 fois 200m, récup active sur 100m + montée d'escaliers, récup 3' entre les séries ; Retour au calme 15' ***Coach Jean Marc***	**vendredi 27/11/26** ***stade d'Albigny*** Séance direction Veyrier : Echauff.25' ; 2 séries de 2'-Récup.1' / 1'-Récup.1' / 1'-Récup.1' / 2'-Récup.1' ; récup 3' entre les séries ; retour au calme 15' ***Coach Jean Marc***	

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 20 NOVEMBRE