

SAISON 2025/2026

Catégories FFA *Cadet : 2009 à 2010*
Junior : 2007 à 2008
Espoir : 2004 à 2006
Senior : 1992 à 2003
Master : 1991 et avant

ORGANISATION DES ENTRAÎNEMENTS

COURSE À PIED **DE CADETS À MASTERS**

Pour chaque séance, les durées d'efforts seront adaptées en fonction des groupes et les terrains d'entraînement varieront selon la saisonnalité.

Les séances sont préparées en amont par Julien, coach diplômé

Lundi
de 19h à 20h/20h30
proposé par Guilhem

Sortie à allure cool, en hors stade (en nature ou autour de la Londe) au départ du stade ou d'un point de rendez-vous fixé à l'avance. Sortie à la frontale l'hiver.

Mercredi
de 19h à 20h/20h30
proposé par Christophe

Entraînement sur piste (ou en extérieur occasionnellement).
Il s'agira d'un entraînement permettant de travailler certains points fondamentaux de la course à pied : VMA courte, VMA longue, au seuil.

Vendredi
de 19h à 20h/20h30
proposé par Julien et Fabrice

Entraînements sur piste ou hors stade, selon la saison : travail sur la vitesse, travail en côte aux horaires d'été et renforcement musculaire, aux horaires d'hiver.

MARCHE NORDIQUE

Mardi de 18h à 20h
Samedi de 14h à 17h

Jean-Charles propose l'activité Marche Nordique en extérieur à la Londe ou aux alentours