

Prévisions Entraînements Cross-Country - Andréy Athlétisme

Semaine du 19 janvier 2026	Semaine 26 janvier 2026	Semaine du 2 février 2026	Semaine du 9 février 2026
Séance 1 Footings/RM Footing 40' + RM 10' (gainage, squat, fente...) 00:40:00	Séance 1 Footings Footing Souple 40' 00:40:00	Séance 1 Footings Récup Footing Souple 40' 00:40:00	Séance 1 Footings Footing Souple 40' 00:40:00
Séance 2 Allures Mixtes Ech : Footing+gammes 25' 3-4x500m al.5km r=1'15" 2-3x1000m al.10km r=2' 4-6x250m 100% vma r=100m trot + Ra 01:05:00	Séance 2 Mixte Vma/Spé Ech : Footing+gammes 25' 4x300m 90% vma r=100m trot R=2' trot 1000m spé avec 100m vite - 800m 85% vma + 100m vite R=2' 4x200m 100% vma r=100m trot + Ra 01:00:00	Séance 2 Allures Mixtes Ech : Footing+gammes 25' 4* à 5x 400m 90% vma r=1' trot R=2' trot 4* à 5x300m 95% vma r=100m trot R=2' trot 4* à 5x 200m r=100m trot + Ra (*en fonction de la fatigue des courses) 01:05:00	Séance 2 Mixte Vma/Spé Ech : Footing+gammes 25' 5x300m 90% vma r=100m trot R=2' trot 1000m spé 800m 85% vma + 200m vite R=2' 5x100m 100% vma r=TE-trot/place + Ra 00:50:00
Séance 3 Footings Endurance Fondamentale 00:55:00	Séance 3 (facultative) Footings Endurance Fondamentale 00:45:00	Séance 3 Footings Endurance Fondamentale 01:10:00	Séance 3 (facultative) Footings Endurance Fondamentale 00:45:00
Séance 4 (facultative) Mixte Nature Footing 20' + 8' al. Cross (environ 85% vma) r= footing 2' + Côtes 4x1' assez vite r=d souple r=footing 2' + acc. 4x30''/30'' vite à la sensation + ra 6' 00:50:00	Séance 4 Footings/Mise en jbe veille de course Footing 30' + 5 LD en 20''/40'' 00:35:00	Séance 4 (facultative) Tempo/Côtes Footing 18' + Tempo 8' (vers 85% vma) r= footing 2' + Côtes 6x30'' engagée r=d souple r= footing 2' + Tempo 8' (vers 85% vma) + ra 6' 00:50:00	Séance 4 Footings/Mise en jbe veille de course Footing 30' + 5 LD en 20''/40'' 00:35:00
Séance 5 Spé - Circuit Accrobranche à Cergy Echauffement 25' Spé (1000m r= 1' trot + 2000m) R= Footing 2'30" + Spé 3000m R= Footing 3' + Spé *1000m * dpt vite sur 100m et fin au sprint sur 100m + Ra X' Sur circuit 1km avec les pointes sur la série si possible ou chaussures trail (* S-M/F on retire le 2000m) 01:10:00	Séance 5 Championnats Cross Régionaux ech complet 15'-20' + cross Franconville 01:10:00	Séance 5 Spé Cross - nature Echauffement 25' + acc. 3x4'/2' al. Cross R=2' footing + acc. 4x2'/1' (vers 90% vma) R=2' footing + acc. 5 x 1'/30'' (vers 95% vma) + ra 7' 01:10:00	Séance 5 Championnats Inter ech complet 15'-20' + cross Bussy St Martin 01:10:00

