



Entraînements du mercredi soir

Rendez vous 19h Parking rue des Lavandières près du collège.

Mercredis	Séances
15 septembre	6 X 2 min récup = 2min allure 2+
22 septembre	VMA 10 X 30"30" allure 3
29 septembre	SEUIL 4 X 4 min récup = 2min allure 2
6 octobre	VMA 10 X 45" récup 30" allure 3 (changement de lieu RV parking collège)
13 octobre	8 montées de côtes (halle des sports) distances variables adaptées au niveau de chacun
20 octobre	SEUIL 4 X 5 min récup = 2min allure 2
27 octobre	VMA 8 X 1min récup 45" allure 3 (Bertrand absent)
3 novembre	Montées de côtes idem au 13 octobre (Bertrand absent)
10 novembre	SEUIL (durées variables) 2 3 4 3 2 récup : temps de course/2
17 novembre	VMA 10 X 45"30" allure 3
24 novembre	Montées de côtes
1 décembre	SEUIL (durées variables) 3 4 5 4 3 récup : temps de course/2
8 décembre	VMA 12 X 30"30" allure 3 (Repas au Moulin de Jean) RV à 17h45 et/ou possibilité de faire la séance le jeudi soir à 19h
15 décembre	Montées de côtes
22 décembre	SEUIL (durées variables) 6 3 4 2 récup : temps de course/2
29 décembre	Intermédiaire 6 X 2 min récup = 2min allure 2+



Entraînement du dimanche matin 10h au plan d'eau.

« A vous amis joggeurs qui aimaient vous dépasser, à qui nos entraînements apportent un certain bien-être physique et psychologique ; je vous conseillerai surtout une chose : **SOYEZ REGULIER** dans votre investissement et votre entraînement. Courir deux fois par semaine en ajoutant une troisième activité (marche, vélo, ou un autre sport) me semble un minimum pour en retirer une « plus-value » au niveau de sa santé. »



Possibilités de Compétitions

Dimanche 10 octobre : Saint Hilaire/Mortain

Samedi 30 octobre : Trail des Roches du Ham (Condé sur Vire)

Samedi 6 novembre : Ducey 10km

Dimanche 7 novembre : Marathon de Barcelone (12 joggeurs feront le déplacement)

Dimanche 14 novembre : Trail des Loges Marchis

Dimanche 28 novembre : Foulées Saint Loises

Samedi 11 décembre : Louvigné du Désert 5 et 10km. *

Samedi 19 décembre : Sourdeval. *

. *Ces deux dernières courses sont remboursées par notre association.

Entraînements du mercredi soir

Les séances courtes dites de « VMA »

Dates des entraînements : à partir du mercredi 22 septembre, une séance toute les 3 semaines

Séances possibles : 12 X 30'' récup 30'' allure 3
 8 X 45'' récup 30'' allure 3

Objectif de la séance : améliorer sa VMA (vitesse maximale aérobie)

Contenu détaillé de la séance :

- 1 tour d'échauffement (environ 5km 200) sur une allure modérée en groupe.
- Au début du deuxième tour intensifier son allure pour s'échauffer voir effectuer quelques gammes ou accélérations.
- Puis courir assez vite (allure 3) pendant 30 secondes quelque soit le dénivelé au niveau de sa VMA. La récupération est aussi égale à 30 secondes **il faut ralentir nettement et faire demi tour pour favoriser un regroupement de plusieurs personnes.**
- Terminer l'entraînement par 5 min à une allure plus modérée.

Conseil du coach :

- Même si c'est une séance d'intensité, ne surtout pas partir trop vite au risque de s'asphyxier.
- Le but est de maintenir l'allure 3 sur les 10 ou 12 répétitions, et surtout pas, ne plus avoir de force au bout de 5 accélérations de 30''.
- Je coupe très **nettement** mon effort pendant la récupération.

Pour en savoir plus... :

- Allure 3 = le niveau de sa VMA (entre 14 et ...20 km/h suivant les niveaux de chacun. Le but de cette séance est de rester à une fréquence cardiaque relativement élevée durant les 12 min de séance.





Entraînements du mercredi soir

Les séances dites de « SEUIL »

Dates des entraînements : à partir du mercredi 22 septembre, une séance toute les 3 semaines

Séances possibles : 4 X 4 min Récup 2 min allure 2
3 X 6 min Récup 2 min allure 2

Objectif de la séance : améliorer son endurance aérobie

Contenu détaillé de la séance :

- 1 tour d'échauffement (environ 5km 200) sur une allure modérée en groupe.
- Au début du deuxième tour intensifier son allure pour s'échauffer voir effectuer quelques gammes ou accélérations.
- Puis partir en groupe pour 4 min de course un peu plus intense (allure 2) quelque soit le dénivelé. Au bout de 4min on coupe son effort, il faut ralentir nettement **et faire demi tour pour favoriser un regroupement de plusieurs personnes.**
- Terminer l'entraînement par 5 min à une allure plus modérée.

Conseil du coach :

- Ne pas partir trop vite au risque de se trouver en sur régime et devoir ralentir
- Le but est de maintenir l'allure 2 sur l'ensemble de la séance.

Pour en savoir plus...

- L'allure 2 se rapproche de votre vitesse sur un 10km, voir très légèrement supérieure (1 demi km/h)

Quelque-soit la séance, l'échauffement se court à une allure 1 où je suis capable de discuter tout en courant, l'intérêt est aussi de rester en groupe entre nous...

Vous savez sans doute qu'un coureur qui court toujours à la même allure sera très vite freiné dans sa progression. C'est le fait de fractionner son entraînement et de courir sur différentes allures qui va vous faire progresser.





Bien amicalement, et ...bon plaisir à vous !

Bertrand SAVARY



RUN IN BRÉCEY

BY LES JOGGEURS DU VAL DE SÉE



Qui sommes-nous ?

"Une association sportive, une bande de copains, des entraînements, des compétitions, mais aussi et surtout des moments de convivialité. Comment mieux résumer notre groupe constitué d'hommes et de femmes partageant le goût de l'effort en course à pied. Certains courent après les médailles, d'autres pour le simple plaisir, MAIS tous dans la bonne humeur et sans à priori sur les autres pratiquants."

Course à pied tous âges, tous niveaux sur Brécey



- Entraînements le mercredis soir et dimanches matin sur Brécey.
- Sorties délocalisées pour découvrir notre région.
- Cinq compétitions locales annuelles sont prises en charge par l'association.
- Déplacement commun sur marathon ou trail en montagne.
- Organisation du Trail de Brécey le premier samedi d'octobre.
- Tenue officielle renouvelée en septembre 2021.

Mais aussi...une AG suivie d'une galettes des rois, dîner de fête au Moulin de Jean, pique nique de fin de saison, journée conviviale le dernier week end d'août...



Tarif : cotisation annuelle de 30€ avec le gobelet officiel de l'association offert !

Contact : contact@joggeurs-valdesees.fr Tél : 06.22.81.88.52 site: joggeurs-valdesees.fr

f joggeurs du val de sée