

AMAR jusqu'à la Treille

C'est la rentrée : pensez à renouveler votre licence !	Mardi 19h à Mallevall RDV sur la piste cendrée	Mercredi 19h à Renaison salle ERA	Jeudi 19h à Mallevall RDV sur la piste cendrée	Samedi 9h à Riorges parking du cimetière Pour optimiser votre entraînement démarrez toujours doucement pendant 10minutes, puis courez à l'aise en variant les allures pendant 40min (fartlek), et terminez par 10 minutes tranquilles.	Dimanche 9h à Renaison salle ERA (sortie longue) Entraînement délocalisé chaque dernier dimanche du mois. Regardez sur le site, et n'hésitez pas à nous proposer de nous faire découvrir votre coin et vos chemins.
Du lundi 31 août au dimanche 6 septembre	Mardi 1^{er} septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 13 fois 30'' à VMA /30'' récup Récup : 15min footing	Mercredi 2 septembre footing 1h tranquille Pour ceux qui ne courent ni le mardi ni le jeudi, intégrer 10 fois 30''/30''	Jeudi 3 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 2 séries de 4x courir 1'20'' à 95%VMA trotter 40'' très lentement Récup : 15min footing	Samedi 5 septembre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 6 septembre : sortie longue environ 2h sur terrain varié
Du lundi 7 septembre au dimanche 13 septembre	Mardi 8 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 5 fois 5min à entre 90 et 95%VMA / 2min de récup en trotinant très lentement (environ 6km/h) Récup : 15min footing	Mercredi 9 septembre footing 1h tranquille Pour ceux qui ne courent ni le mardi ni le jeudi, intégrer 4 fois 4min vite/2min récup	Jeudi 10 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 13 fois : trotter 30"/ courir vite à VMA 20" / sprint 10" Récup : 15min footing	Samedi 12 septembre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 13 septembre sortie longue environ 2h avec du dénivelé
Du lundi 14 septembre au dimanche 20 septembre	Mardi 15 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m résistance en pyramide :1500 – 3000 – 1500 m à 90 % VMA (ou 3 fois 1500m si vous ne faites pas la Treille) récup = 2min30 Récup : 15min footing	Mercredi 16 septembre footing 1h tranquille Pour ceux qui ne courent ni le mardi ni le jeudi, intégrer 3 fois 6min vite / 2min récup	Jeudi 17 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 4 fois 6min à 90 % VMA puis récup avec 12 squats puis en trotinant très lentement jusqu'à la fin des 2min de récup Récup : 15min footing très lent	Samedi 19 septembre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 20 septembre sortie longue indispensable pour la Treille Pour le Relai : 2h30 à 2h45 Pour l'Assemblage 33 ou 44km : 2h30 à 2h45 avec du dénivelé (+ 2 à 3h de VTT pour ceux qui préparent les 44km)

Du lundi 21 septembre au dimanche 27 septembre	Mardi 22 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 8 fois 2min à 95%VMA / 1min de récup en trottinant très lentement Récup : footing 15min	Mercredi 23 septembre footing 1h tranquille Pour ceux qui ne courent ni le mardi ni le jeudi, intégrer 8 fois 2min vite / 1min récup	Jeudi 24 septembre Côtes échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 8 fois 45'' redescendre en 1min20 et faire 3 fentes sur chaque jambe avant de remonter Récup : 15min footing	Samedi 26 septembre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 27 septembre : Sortie longue pour préparer la Treille ajouter 1h30 à 2h de VTT pour ceux qui préparent l'assemblage 33 ou 44km
Du lundi 28 septembre au dimanche 4 octobre	Mardi 29 septembre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 1000 -2000 -1000 à 90 % VMA Récup de 3min en marchant Récup : footing 15min	Mercredi 30 septembre footing 1h tranquille Pour ceux qui ne courent ni le mardi ni le jeudi, intégrer 5 fois 3min vite/ 1min récup	Jeudi 1^{er} octobre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 5 fois 3min à 90%VMA/ 3min à 70%VMA Récup : 15min footing	Samedi 3 octobre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 4 octobre SORTIE DELOCALISEE Départ d'Ambierle, RDV devant la salle de sport d'Ambierle. Sortie longue 2h à 2h15 et ajouter 1h30 de VTT pour ceux qui préparent 33 ou 44km
Du lundi 5 octobre au dimanche 11 octobre	Mardi 6 octobre footing tranquille 1h15 en intégrant 10 accélérations sur 20s avec retour au point de départ en 40s	Mercredi 7 octobre footing 1h tranquille Pour ceux qui ne courent ni le mardi ni le jeudi, intégrer 10 accélérations sur 60m	Jeudi 8 octobre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min / TF, MG, PA, Acc sur 80m Résistance en pyramide : Pour Treille Relai ou assemblage : 1000m, 2000m, 3000m, 2000m, 1000m à vitesse spécifique récup = 2min30 Pour P'tite Treille : 1000m 2000m 1000m Récupération : footing très lent : 10 minutes	Samedi 10 octobre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 11 octobre Footing 1h30 tranquille

Du lundi 12 octobre au dimanche 18 octobre	Mardi 13 octobre footing tranquille 1h15 en intégrant 7 fois trotter 30s/ courir à 100%VMA 20s / sprinter 10s	Mercredi 14 octobre footing 1h tranquille	Jeudi 15 octobre footing tranquille 1h15	Samedi 17 octobre Treille par équipes de 3 P'tite Treille : 10,5 + 2,5km / 6,5 + 2,5km / 9km Assemblage : 46km, 32km ou 15km Classique : 14 + 6km, 17+6km ou 15km	Dimanche 18 octobre Débalisage de la Treille RDV à Renaison à 9h pour se répartir en équipes et pique-nique
Du lundi 19 octobre au dimanche 25 octobre	Mardi 20 octobre footing tranquille 1h15	Mercredi 21 octobre footing 1h tranquille	Jeudi 22 octobre échauffement (assouplissement et renforcement musculaire) 5min puis footing 10min très lent puis 20min plus vite TF, MG, PA, Acc sur 80m 2 séries de 7 fois 30'' à VMA /30''récup Récup : 15min footing	Samedi 24 octobre 1h à 1h30 en variant les allures, mais toujours à l'aise.	Dimanche 25 octobre SORTIE DELOCALISEE Voir lieu sur le site de l'AMAR