

Bonjour à toutes et à tous

On m'a demandé d'assurer les séances du mercredi 24/09, du samedi 27/09, du mercredi 01/10.

Séance mercredi 24 septembre 2025

18h00 Penfeld (Parking en face de Monceau)

Pour les retardataires petit sms avant merci

Plusieurs groupes suivant vos plans d'entraînement et vos objectifs courses avenir

(1) prépa 5km de Gouesnou 12 octobre

20' à 30' footing d'échauffement

PPG

4x300m à 100% de VMA ou 4x1' -> récup = temps couru

4x200m à 100% de VMA ou 4x30" -> récup = temps couru

3' récup entre les 300m et 200m

15' de footing de récupération

(2) Prépa 10km de Gouesnou 12 octobre

20' à 30' footing d'échauffement

PPG

5x300m à 100% de VMA ou 5x1' -> récup = temps couru

5x200m à 100% de VMA ou 5x30" -> récup = temps couru

3' récup entre les 300m et 200m

15' de footing de récupération

(3) Prépa 20 km de PARIS 12 octobre

Voir plan Annie

(4) Prépa marathon de la BAULE 9 novembre

Voir plan Christelle

(5) Prépa trail du scoff 18/19 octobre

Voir plan Erik

(6) Débutant et ceux en reprise

Fémina 3x4 (30"/30") 30" lent 20" rapide 10" à fond

1'30" récup entre les séries

(7) groupe d'élites plan ????

(8) les coureurs marcheurs nombres de km avoir ?

(9) dernier groupe Runneuse, Runner _ (Pas d'objectifs courses à court terme)

Vous pouvez choisir un des groupes si dessus suivant vos désirs pour aider les autres dans leur plan d'entraînement.

(Pas d'obligations ou tout simplement courir)

Début de séance pour L'ÉCHAUFFEMENT si possible rester groupé

AIDER LES AUTRES

Courir en groupe c'est bien plus qu'un simple entraînement.

Courir en groupe permet à chacun des coureurs de se dépasser et de repousser ses limites.

Lorsqu'on court en groupe ,on est confronté à d'autres coureurs parfois plus expérimentés et donc plus rapides même si c'est difficile, il ne faut pas toujours courir comme un lapin, il faut parfois courir lentement.

Courir vite c'est pas facile mais courir lentement aussi .

La course à plusieurs a donc un impact positif sur notre progression.

Courir à plusieurs plus d'avantages

Progression ,Motivation, amélioration de la santé mentale, Convivialité.

Courir soit un plaisir

Que vous fassiez 1,2,3,4,5,6,7 sorties semaine en groupe ou seul ça vous regarde.

Que vous fassiez 1,2,3,4,5,6,7 heures d'entraînement dans une séance en groupe ou seul ça vous regarde.

Que vous fassiez 1,5,10,15,20,30,40,50 km dans une séance en groupe ou seul ça vous regarde

vous gérez votre propre corps, on n'est pas là pour vous juger.

Courir soit un plaisir.

Toutes les idées sont bonnes à prendre et toutes les remarques aussi

L'AG 3 OCTOBRE À 20H ROZ VALAN

Petit récap du Président

-Souhaitez vous un coach pour la saison 2025/2026 ?

-Quelles sont vos besoins (accompagnement, plans , PPG) ?

-Quelles sont vos motivations ?

- Qu'attendez vous de la présence d'un coach ?

Partager vos idées, vos plans de prépa courses

Proposer vous-même votre sortie running : endroit , date, km .

Proposer vos calendrier running 2026 sur l'année

5km, 10km, Semi-Marathon, Marathon, Trail

Qu'on puisse établir un tableau de bord Excel pour la saison .

Qui évoluera avec vos données ,accessible à tous.

Vous avez vu l'engouement actuel pour le running et le trail il faut si prendre 8 mois à l'avance pour une inscription (Saumur)

Exemple Événement Sportif

Le Médoc, la Transléonarde, la Barjo, île de Batz, le bout du monde, Guerlédan, Ultra marin, la Diagonale des Fous, ?

Merci à vous d'avance pour vos idées, faites évoluer les semelles de vent merci

Roberto