

# Fonctionnement du Groupe Hors Stade

**Voici dans un premier lieu vos intervenants et les rôles de chacun.**

**Laurent** : il chapote l'équipe trail pour l'élaboration des plans d'entraînements et valide les séances.

**Dany** : il sera l'animateur et l'interlocuteur du groupe. Il encadre les séances gère le planning, envoie les plans d'entraînements et répond à vos questions.

**Concernant l'organisation et la planification des plans d'entraînements nous allons procéder de la façon suivante :**

Après le test de VMA, un plan d'entraînement pour course sur format court (jusqu'à 20 km) sera mis en place.

Il faudra en faire la demande en remplissant le formulaire sur le site du club. Il sera aussi demandé de donner vos compétitions afin d'adapter le plan en fonction.

Pour avoir un démarrage de l'entraînement physique le planning des 2 premiers mois se fera ainsi : il s'agit d'une trame, les détails seront données au fur et à mesure sur la page Facebook "Aatac Hors-stade".

**Au mois de Septembre :**

La préparation sera générale avec des séances de PPG (préparation physique générale) et 2 séances de VMA (vitesse maximale aérobie) le vendredi. La dernière semaine sera consacrée au test de VMA afin de déterminer celle-ci pour chacun.

Le dimanche, il sera également proposé un entraînement de renforcement musculaire au Mont Coton à Bagnols sur Ceze. Le départ se fera à 8h00 du magasin Instant Running.

**Buts et objectifs :**

L'objectif principal est de préparer le corps aux contraintes spécifiques du trail.

Cette discipline est traumatisante et afin de réduire au maximum le risque de blessures il est proposé ce bloc de renforcement musculaire. Par l'intermédiaire des séances de PPG du lundi et mercredi ou celles du dimanche au Mont Coton (travail sur escalier à différentes fréquences), un travail dynamique sera mis en place.

Enfin la connaissance de la VMA de chacun va permettre de déterminer les différentes intensités de travail pour la suite du plan.

**Dany**

