

ENEZ COURIR AVEC LES 1000 PATTES

- **Vous courez déjà pour le plaisir mais vous avez envie de progresser !**
Nous vous proposons des programmes d'entraînements qui vous permettront d'évoluer selon votre niveau.
- **Vous avez envie de rejoindre un groupe de coureurs, vivre des sensations, courir en toute sécurité !**
C'est possible en vous joignant à nos entraînements jusqu'à 3 fois par semaine.

- Association créée depuis 1995 **et agréée sport**
- 1ere association mâconnaise de course à pied avec 163 adhérents en 2018.
- 47 % de féminine
- **Une section trail créée en 2015**
- Tous les niveaux sont présents
- Participation à de nombreuses courses et événements régionaux
- Participation à de grands Marathons internationaux : Paris, Berlin, New York..
- Participation à des actions humanitaires et solidaires (lutte contre le cancer, téléthon...)
- **Organisation des Gambettes Mâconnaises, avec plus de 3000 féminines le 10/06/2018 et 29000 € versés à la ligue contre le cancer des femmes.**



Venez nous rejoindre lors de notre prochain entraînement

Nos horaires d'entraînements :

Le mardi et le jeudi à 18h15

Chaque mercredi sur la piste Marie José Péric à 19h30

Le dimanche à 9h15

RDV : Parking du Palais des sports à côté du bowling



Entraînement section trail : mardi, jeudi, dimanche matin : départ Sennece et autres lieux.

Association des 1000 Pattes

36 rue de Bourgogne

71000 Macon

Email millepattesmacon@millepattesmacon.fr

Site : www.millepattesmacon.fr



CONSEILS DE SEANCES D'ENTRAINEMENT POUR DEBUTANTS

MOIS	SEMAINES	SEANCE 1 Mardi ou mercredi	SEANCE 2 Jeudi ou vendredi	SEANCE 3 dimanche
M O I S 1	<u>SEM 1</u>	courir 5 mn à 10 mn en alternant 2 mn course et 1 mn marche	idem séance 1	courir 10 mn en alternant 2mn course et 1 mn marche
	<u>SEM 2</u>	courir 12 mn en alternant 3mn course et 1 mn marche	idem séance 1	courir 12 mn avec 5 mn de course et 1 mn de marche
	<u>SEM 3</u>	courir 15 mn en alternant 5mn course et 1 mn marche	idem séance 1	courir 10 mn sans arrêt
	<u>SEM 4</u>	courir 20 mn en alternant 8mn course et 1 mn marche	idem séance 1	être capable de courir 20 mn
M O I S 2	<u>SEM 1</u>	courir 20 mn avec 1 mn de marche tolérée	idem séance 1	courir 20 mn sans arrêt
	<u>SEM 2</u>	courir 25 mn sans arrêt	idem séance 1	idem séance 1
	<u>SEM 3</u>	courir 30 mn avec 2 x1 mn de marche tolérée	idem séance 1	idem séance 1
	<u>SEM 4</u>	courir 30 mn sans arrêt	idem séance 1	idem séance 1
M O I S 3	<u>SEM 1</u>	35 mn de course sans arrêt	idem séance 1	idem séance 1
	<u>SEM 2</u>	38 mn de course sans arrêt	idem séance 1	courir 40 mn sans arrêt
	<u>SEM 3</u>	40 mn sans arrêt	idem séance 1	idem séance 1
	<u>SEM 4</u>	45 mn sans arrêt	idem séance 1	idem séance 1
M O I S 4	<u>SEM 1</u>	45 mn sans arrêt	20 mn de récup	45 mn sans arrêt
	<u>SEM 2</u>	45 mn sans arrêt	30 mn de récup	50 mn sans arrêt
	<u>SEM 3</u>	50 mn sans arrêt	30 mn de récup	55 mn sans arrêt
	<u>SEM 4</u>	55 mn sans arrêt	40 mn de récup	courir 1 heure

Ne pas oublier:

- * Ces séances doivent se faire en aisance respiratoire, on doit pouvoir parler tout en courant
- * des étirements sont préconisés en début d'entraînement et surtout en fin de séance

BON COURAGE A TOUS...