

Stage de rentrée 2026 – Asphalte 94

Semaine d'entraînement pré-compétitive pour les Asphaltiens préparant des courses sur route de septembre et octobre (5 km, 10 km, semi-marathon...) et notamment les courses du challenge ORPI 94.

Le stage se déroulera du lundi 7 au samedi 12 septembre.

Programme des séances (durée environ 1h30)

Jour	Rendez-vous	Contenu de la séance
Lundi 7 septembre - à 18h30	Parc du Tremblay, piste d'athlé	Séance de côtes avec exercices d'explosivité des jambes.
Mercredi 9 septembre – à 18h30	Stade Pershing	Séance de VMA (séries de 300 m) et exercices de gainage.
Jeudi 10 septembre – à 18h30	Parc du Tremblay, piste d'athlé	Séance axée sur la foulée avec éducatifs spécifiques + léger travail de vitesse sur piste.
Vendredi 11 septembre – à 18h30	Parc du Tremblay, piste d'athlé	Séance de fartlek sur terrain vallonné.
Samedi 12 septembre – à 9h	Parvis du Château de Vincennes, côté bois	Sortie longue en endurance fondamentale.

Pour les personnes intéressées, si vous avez des questions, contactez Farid ou Jules :

fbaha@orange.fr

vuillardjules@yahoo.fr

Inscriptions par le formulaire via le lien figurant dans la news du club.

Bonnes vacances à tous.