Semi-Marathon de Deauville – 15 novembre 2020 - PLANS POUR ATHLETE HABITUE A COURIR 3 A 4 FOIS PAR SEMAINE

TEMPS ET ALLURES ESTIMES POUR UNE VMA DE 16 km/h - Plans 3 ou 4 séances (onglets du bas) dans la logique des créneaux club -

S	Dates	Objectifs	
S1	14 septembre au 20 septembre	Préparation Générale	* Développement VMA * Footing 65% à 70% Vma * Renforcement musculaire
S2	21 septembre au 27 septembre		
S3	28 septembre au 04 octobre		
S4	05 octobre au 11 octobre		
S5	12 octobre au 18 octobre	Préparation Spécifique	* Allures spécifiques * Entretien VMA * Footing 65% à 70% Vma
S6	19 octobre au 25 octobre		
S7	26 octobre au 01 novembre		
S8	02 novembre au 08 novembre		
S9	09 novembre au 15 novembre	Relâchement	Réduction Volume/Intensité

Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		Prédiction % allure 10km	
Vma	%	Vma	%
12	61-66	12	68-73
13	65-70	13	72-76
14	69-73	14	75-79
15	72-76	15	78-81
16	75-78	16	80-84
17	77-81	17	82-85
18	79-83	18	84-87
19	81-84	19	86-89

Changer la Vma dans le tableau pour avoir vos allures

VMA	16	km/h	*Votre*	FC max	185	FC repos	55
Allures Théoriques	**% VMA**	**V**	**tps au km**	**tps au 100m**	**FC Cible**		
Récup	50	8	07:30,04	00:45,00	120		
Footing bas	65	10,4	05:46,18	00:34,62	139,5		
Footing haut	70	11,2	05:21,45	00:32,15	146		
Semi	76	12,16	04:56,08	00:29,61	153,8		
10 km	82	13,12	04:34,41	00:27,44	161,6		
Vma Extensive	95	15,2	03:56,86	00:23,69	178,5		
	100	16	03:45,02	00:22,50	185		
Vma Intensive	100	16	03:45,02	00:22,50	185		
	105	16,8	03:34,30	00:21,43	X		

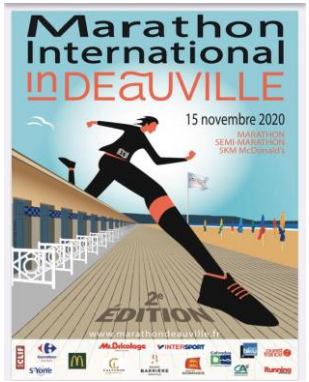

TABLEAU D'ALLURES – TEMPS DE PASSAGE AUX :

% VMA	100	250	300	400	500	600	1000	1100	1500	2000	3000	4000	5000
60	00:37,50	01:33,76	01:52,51	02:30,01	03:07,51	03:45,02	06:15,03	06:52,53	09:22,54	12:30,06	18:45,09	25:00,12	31:15,15
72	00:31,25	01:18,13	01:33,76	02:05,01	02:36,26	03:07,51	05:12,52	05:43,78	07:48,79	10:25,05	15:37,57	20:50,10	26:02,63
76	00:29,61	01:14,02	01:28,82	01:58,43	02:28,04	02:57,65	04:56,08	05:25,68	07:24,11	09:52,15	14:48,23	19:44,31	24:40,38
82	00:27,44	01:08,60	01:22,32	01:49,76	02:17,21	02:44,65	04:34,41	05:01,85	06:51,62	09:08,82	13:43,24	18:17,65	22:52,06
85	00:26,47	01:06,18	01:19,42	01:45,89	02:12,36	02:38,84	04:24,73	04:51,20	06:37,09	08:49,45	13:14,18	17:38,91	22:03,64
90	00:25,00	01:02,51	01:15,01	01:40,01	02:05,01	02:30,01	04:10,02	04:35,02	06:15,03	08:20,04	12:30,06	16:40,08	20:50,10
95	00:23,69	00:59,22	01:11,06	01:34,74	01:58,43	02:22,12	03:56,86	04:20,55	05:55,29	07:53,72	11:50,58	15:47,44	19:44,31
100	00:22,50	00:56,25	01:07,51	01:30,01	01:52,51	02:15,01	03:45,02	04:07,52	05:37,53	07:30,04	11:15,05	15:00,07	18:45,09

		Distance parcourue (mètres) en fonction du temps en minutes											
% VMA	**V**	**0,5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**6**	**8**	**10**	**12**	**15**	**20**	**25**
50	8	67	133	267	400	533	800	1067	1333	1600	2000	2667	3333
65	10,4	87	173	347	520	693	1040	1387	1733	2080	2600	3467	4333
70	11,2	93	187	373	560	747	1120	1493	1867	2240	2800	3733	4667
76	12,16	101	203	405	608	811	1216	1621	2027	2432	3040	4053	5067
82	13,12	109	219	437	656	875	1312	1749	2187	2624	3280	4373	5467
85	13,6	113	227	453	680	907	1360	1813	2267	2720	3400	4533	5667
90	14,4	120	240	480	720	960	1440	1920	2400	2880	3600	4800	6000
95	15,2	127	253	507	760	1013	1520	2027	2533	3040	3800	5067	6333
100	16	133	267	533	800	1067	1600	2133	2667	3200	4000	5333	6667

SEMI 4 séances par semaine - S1 du 14 septembre au 20 Septembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Intensive		Footing		Fartlek	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) Piste : **2x8x200m 100% vma** r=100m trot R=3' marche+trot + ra 6'		Footing 45' 65%-70% vma		Footing 27' + **Fartlek 9'/7'/5'/3'/1'** en 75%-80%-85%-90% -95% vma r=2' + footing 10'	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		00:45:00		01:10:00
Volume semaine	0	03:35:00						

S2 du 20 septembre au 27 Septembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Intensive		Footing		SL avec all. Mixtes	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + **2x6x300m** ***100% vma*** r=100m trot R=2'45" marche+trot + Ra 5'		Footing 50' 65%-70% vma		Footing 40' + **12' al.Semi** r=3' + **6' al.10km** r=2' + **2' al. 5km** + footing 15'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		00:50:00		01:20:00
Volume semaine	0	03:55:00						

S3 du 28 septembre au 4 octobre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Extensive		Footing		SL avec All. Semi	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + **2x(5x400m)** 95%vma r = 1' trot R=2'30" marche+trot + Ra 5'		Footing 55' 65%-70% vma		Footing 35' + **12'/10'/8' al.Semi** ***r=3'*** + footing 14'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		00:55:00		01:25:00
Volume semaine	0	04:05:00						

S4 du 5 octobre au 11 octobre - Régénération

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Al. 10km		SL	
Infos	Footing 40' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + **6x1000m al.10km** r= 1'40" footing + Ra 5'		Footing long 1h30' 65% -70% vma	
Volume séance		00:40:00		01:05:00		01:30:00
Volume semaine	0	03:15:00				

S5 du 12 octobre au 18 octobre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		TEST VMA		Footing		SL avec All. Semi	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		***TEST VMA*** + Footing 20'		Footing 1h 65% -70% vma		Footing 35' + **15'/10'/15' al.Semi r=2'45"** footing + footing 10'	
Volume séance		00:45:00		00:50:00		01:00:00		01:30:00
Volume semaine	0	04:05:00						

S6 du 19 octobre au 25 octobre (vacances)

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Côtes/Vma (stade fermé, extérieur)		Footing		SL avec All.Semi	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Footing 25' + **Acc. 8x45" côte+relance plat** *r=descente* r=3' footing + **Acc..8x30"/30" plat** + Footing 10'		Footing 50' 65%-70% vma		Footing 35' + **20'/15'/10' al.Semi *r=2'30"*** footing + footing 10'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		00:50:00		01:35:00
Volume semaine	0	04:10:00						

S7 du 26 octobre au 1er novembre (vacances)

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Mixte		Footing		SL avec All. Semi	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) **2x(200x300x400x500x400x300x200m)** 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1"/1'10"/1'/50" R=3' + RA 6'		Footing 45' 65%-70% vma		Footing 36' + **25'/15'/10' al. Semi *r=2'15"*** footing + footing 10'	
Volume séance		00:40:00		01:03:00		00:45:00		01:40:00
Volume semaine	0	04:08:00						

S8 du 2 novembre au 8 novembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		VMA Intensive		Footing		SL avec All. Semi	
Infos	Footing 40" + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) **7x300m** 100% vma r=100m trot R=2' + **7x200m** 100% vma r=100m trot + ra 6'		Footing 40' 65%-70% vma		Footing 25' + **10'/8'/6'** al.Semi ***r= 2'*** footing + footing 7'	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		00:40:00		01:00:00
Volume semaine	0	03:20:00						

S9 du 9 novembre au 15 novembre						
Séance	**Séance 1**		**Séance 2**		**Séance 3**	
Objectifs	Footing		Rappel Allure		***SEMI***	
Infos	Footing souple 35'		Ech 25' (footing+gammes) + **4x2' all. Semi** r=1'15" + footing 5'		Ech. footing 10' + 2 acc. Progr. **SEMI**	
Volume séance		00:35:00		00:40:00	21,1	
Volume semaine	21,1	01:15:00				

SEMI 3 séances par semaine - S1 du 14 septembre au 20 Septembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Intensive		Fartlek	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) Piste : **2x8x200m** **100% vma** r=100m trot R=2'45''		Footing 27' + **Fartlek 9'/7'/5'/3'/1'** en 75%-80%-85%-90% -95% vma r=2' + Ra 10'	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		01:10:00
Volume semaine	02:50:00					

S2 du 20 septembre au 27 Septembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Intensive		Footing	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + **2x6x300m** **100% vma** r=100m trot R=2'30'' marche+trot + Ra 5'		Footing 1h20' 65%-70% vma	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		01:20:00
Volume semaine	03:05:00					

S3 du 28 septembre au 4 octobre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Extensive		Footing	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + **2x(5x400m)** 95%vma r=1' trot R=2'30'' marche+trot + Ra 5'		Footing 50' + **2x10' al. Semi** r=3' + footing 12'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		01:25:00
Volume semaine	03:10:00					

S4 du 5 octobre au 11 octobre - Régénération

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Al. 10km		SL	
Infos	Footing 40' Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + **5x1000m al.10km** r= 1'40' footing + Ra 5'		Footing long 1h30' 65% -70% vma	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		01:30:00
Volume semaine	03:10:00					

S5 du 12 octobre au 18 octobre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		TEST VMA		SL avec All. Semi	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		*TEST VMA* + Footing 20'		Footing 35' + **15'/10'/15' al.Semi r=2'45"** footing + footing 10'	
Volume séance		00:45:00		00:50:00		01:30:00
Volume semaine	0	01:35:00				

S6 du 19 octobre au 25 octobre (vacances)

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Côtes/Vma		Footing		SL avec All.Semi	
Infos	Footing 25' + Acc. **8x45" côte+relance plat** r=descente R=3' footing + Acc..**8x30"/30" plat** + Footing 10'		Footing 45' 65% -70% vma		Footing 35' + **20'/15'/10' al.Semi** r=2'30" footing + footing 10'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		01:35:00
Volume semaine	0	03:20:00				

S7 du 26 octobre au 1er novembre (vacances)

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Mixte		SL avec All. Semi		
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) **2x(200x300x400x500x400x300x200m)** 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1"/1'10"/1'/50"1' R=3' + RA 6'		Footing 36' + **25'/15'/10' al. Semi** r=2' footing + footing 10'		L'idéal est de placer un petit footing souple de 20'-30' entre S2 et S3 si possible.
Volume séance		00:40:00		01:03:00		01:40:00	
Volume semaine	0	03:23:00					

S8 du 2 novembre au 8 novembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing		VMA Intensive		Footing	
Infos	Footing 40" + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) **7x300m** 100% vma r=100m trot R=2' + **7x200m** 100% vma r=100m trot + ra 6'		Footing 1h 65%-70% vma	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		01:00:00
Volume semaine	0	02:40:00				

S9 du 9 novembre au 15 novembre							
Séance	Séance 1			Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing			Rappel Allure		***SEMI***	
Infos	Footing souple 35'			Ech 25' (footing+gammes) + **4x2' all. Semi** r=1'15" + footing 5'		Ech. footing 10' + 2 acc. Progr. **SEMI**	
Volume séance			00:35:00		00:40:00	21,1	
Volume semaine	21,1	01:15:00					