

Semi-Marathon d'Andrésy – 28 novembre 2021 - 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		Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.			
S1	13 septembre au 19 septembre	Préparation Générale	* Développement VMA * Footing 65% à 70% Vma * Renforcement musculaire * Test Vma	Prédiction % allure Semi-Marathon		Prédiction % allure 10km	
S2	20 septembre au 26 septembre			Vma	%	Vma	%
S3	27 septembre au 03 octobre			12	61-66	12	68-73
S4	04 octobre au 10 octobre			13	65-70	13	72-76
S5	11 octobre au 17 octobre			14	69-73	14	75-79
S6	18 octobre au 24 octobre			15	72-76	15	78-81
S7	25 octobre au 31 octobre	Préparation Spécifique	* Allures spécifiques * Entretien VMA * Footing 65% à 70% Vma	16	75-78	16	80-84
S8	01 novembre au 07 novembre			17	77-81	17	82-85
S9	08 novembre au 14 novembre			18	79-83	18	84-87
S10	15 novembre au 21 novembre			19	81-84	19	86-89
S11	22 novembre au 28 novembre	20	83-86	20	87-90	20	87-90
		Relâchement	Réduction Volume/Intensité				

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		

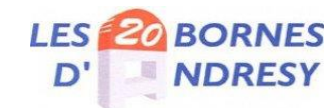


TABLEAU D'ALLURES – TEMPS DE PASSAGE AUX :

% 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
75	12	100	200	400	600	800	1200	1600	2000	2400	3000	4000	5000
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 d'Andrésy - 4 séances par semaine - S1 du 13 septembre au 19 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 26 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 27 septembre au 3 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 4 octobre au 10 octobre – Relâchement

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Test Vma		SL Tempo	
Infos	Footing 40' Séance AA lundi soir		Test Vma + Footing 15'-20'		Footing 1h 65% -70% vma + 15' 80% vma + footing 15'	
Volume séance		00:40:00		00:50:00		01:30:00
Volume semaine	0	03:00:00				

S5 du 11 octobre au 17 octobre

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Extensive	Footing	Mixte Côtes + Vma
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + 2x(4x500m) 95%vma r = 1'10" trot R=2'30" marche+trot + Ra 5'	Footing 1h 65% -70% vma	Footing 30' + côtes au train 8x45" r=descente R=3' + acc. 6x30"/30" plat 100% vma + footing 10'
Volume séance	00:45:00	01:00:00	01:00:00	01:05:00
Volume semaine	0 03:50:00			

S6 du 18 octobre au 24 octobre

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Mixte	Footing	Côtes Longues/Relance
Infos	Footing 45' + 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 50' 65%-70% vma	Footing 32' + côtes au train (verdun par ex.) 6x1'40" + Relance vite 20" r=retour descente + footing retour 14'
Volume séance	00:45:00	01:05:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	0 03:50:00			

S7 du 25 octobre au 31 octobre (vacances)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	Al.10km	Footing	SL avec All. Semi
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + 6x1000m al.10km R= 1'40" footing + Ra 5'	Footing 45' 65%-70% vma	Footing 38' + 15'/10'/15' al.Semi r=2'45" footing + footing 12'
Volume séance	00:40:00	01:07:00	00:45:00	01:35:00
Volume semaine	0 04:07:00			

S8 du 1 novembre au 7 novembre (vacances) – Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	VMA Intensive	Footing	Footing/ All. Semi sur circuit 20 Bornes
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 10x200m 100% vma r=100m trot + ra 8'	Footing 40' 65%-70% vma	Footing 30' + 20'/15' al.Semi r=3' footing + footing 7'
Volume séance	00:40:00	00:52:00	00:40:00	01:15:00
Volume semaine	0 03:27:00			

S9 du 8 novembre au 14 novembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footings/Renforcement Musculaire		Séance Mixte		Footings		SL avec All. Semi sur circuit 20 Bornes	
Infos	Footings 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footings+gammes) 5x300m (100%vma r=100m) R=2' 1500m all semi R=2' 5x200m (100%vma r=100m) - R=2' 1000m all.10km Ra 6'		Footings 45' 65%-70% vma		Footings 38' + 25'/15'/10' al. Semi r=2'15" footings + footings 10'	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		00:45:00		01:42:00
Volume semaine	0	04:07:00						

S10 du 15 novembre au 21 novembre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footings		VMA Intensive		Footings		Footings/ All. Semi	
Infos	Footings 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footings+gammes) 10x250m 100% vma r=100m trot + ra 10'		Footings 40' 65%-70% vma		Footings 25' + 10'/8'/6' al.Semi r= 2' footings + footings 7'	
Volume séance		00:40:00		00:50:00		00:40:00		01:00:00
Volume semaine	0	03:10:00						

S11 du 22 novembre au 28 novembre – Objectif

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footings		Rappel Allure		Mise en jambes		SEMI	
Infos	Footings souple 35'		Ech 25' (footings+gammes) + 4x2' all. Semi r=1'15" + footings 5'		Footings 30' avec acc. Prog. 5x20"/40"		Ech. footings 10' + 2 acc. Progr. SEMI	
Volume séance		00:35:00		00:40:00		00:30:00	21,1	temps de course
Volume semaine		01:15:00						

Semi d'Andrésy - 3 séances par semaine - S1 du 13 septembre au 19 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 26 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 27 septembre au 3 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 4 octobre au 10 octobre - Régénération						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Test Vma		SL Tempo	
Infos	Footing 40' Séance AA lundi soir		Test Vma + footing 15'-20'		Footing 1h 65% -70% vma + 15' 80% vma + footing 15'	
Volume séance		00:40:00		00:50:00		01:30:00
Volume semaine		03:00:00				

S5 du 11 octobre au 17 octobre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Extensive		Mixte côtes + Vma	
Infos	Footing 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + 2x(4x500m) 95%vma r = 1'10" trot R=2'30" marche+trot + Ra 5		Footing 30' + côtes au train 8x45" r=descente R=3' + acc. 6x30"/30" plat 100% vma + footing 10'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		01:05:00
Volume semaine		02:50:00				
S6 du 18 octobre au 24 octobre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Mixte		Côtes Longues/Relance	
Infos	Footing 45' + 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 32' + côtes au train (verdun par ex.) 6x1'40" + Relance vite 20" r=retour descente + footing retour 10'	
Volume séance		00:45:00		01:05:00		01:10:00
Volume semaine		03:00:00				
S7 du 25 octobre au 31 octobre (vacances)						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Al.10km		SL	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) + 6x1000m al.10km r= 1'40" footing + Ra 5'		Footing Long 65-70% vma	
Volume séance		00:40:00		01:07:00		01:30:00
Volume semaine		03:17:00				
S8 du 1 novembre au 7 novembre (vacances) – Relâchement						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing		VMA Intensive		Footing/ All. Semi sur circuit 20 Bornes	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) 10x200m 100% vma r=100m trot + ra 8'		Footing 40' + 15' al.semi + footing 15'	
Volume séance		00:40:00		00:52:00		01:10:00
Volume semaine		02:42:00				

S9 du 8 novembre au 14 novembre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		Séance Mixte		SL avec All. Semi sur circuit 20 Bornes	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir		Ech 25' (footing+gammes) 5x300m (100%vma r=100m) R=2' 1500m all semi R=2' 5x200m (100%vma r=100m) - R=2' 1000m all.10km Ra 6'		Footing 45' + 20'/15' al.Semi r=3' footing + footing 12'	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		01:35:00
		03:15:00				
S10 du 15 novembre au 21 novembre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing		VMA Intensive		Footing/ All. Semi	
Infos	Footing souple 35'		Ech 25' (footing+gammes) 8x250m 100% vma r=100m trot + ra 10"		Footing 25' + 10'/8'/6' al.Semi r= 2' footing + footing 7'	
Volume séance		00:35:00		00:50:00		01:00:00
		02:25:00				
S11 du 22 novembre au 28 novembre – Objectif						
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	temps de course
		01:15:00				

L'idéal est de placer un petit footing souple de 20'-30' entre S2 et S3 si possible.