

Plan 10km Andrésy - 28 novembre 2021 - PLANS POUR ATHLETE HABITUE A COURIR 2 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.					
		Préparation Générale	* Développement VMA * Footing 65% à 70% Vma * Renforcement musculaire * Test Vma	Prédiction % allure Semi-Marathon		Prédiction % allure 10km			
				Vma	%	Vma	%		
S1	13 septembre au 19 septembre					12	61-66	12	68-73
S2	20 septembre au 26 septembre					13	65-70	13	72-76
S3	27 septembre au 03 octobre			14	69-73	14	75-79		
S4	04 octobre au 10 octobre			15	72-76	15	78-81		
S5	11 octobre au 17 octobre	Préparation Spécifique	* Allures spécifiques * Entretien VMA * Footing 65% à 70% Vma	16	75-78	16	80-84		
S6	18 octobre au 24 octobre					17	77-81	17	82-85
S7	25 octobre au 31 octobre					18	79-83	18	84-87
S8	01 novembre au 07 novembre			19	81-84	19	86-89		
S9	08 novembre au 14 novembre	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		
<i>Récup</i>	50	8	07:30,04	00:45,00	120		
<i>Footing bas</i>	65	10,4	05:46,18	00:34,62	139,5		
<i>Footing haut</i>	70	11,2	05:21,45	00:32,15	146		
<i>Semi</i>	76	12,16	04:56,08	00:29,61	153,8		
<i>10 km</i>	82	13,12	04:34,41	00:27,44	161,6		
<i>Vma Extensive</i>	95	15,2	03:56,86	00:23,69	178,5		
	100	16	03:45,02	00:22,50	185		
<i>Vma Intensive</i>	100	16	03:45,02	00:22,50	185		
	105	16,8	03:34,30	00:21,43	X		

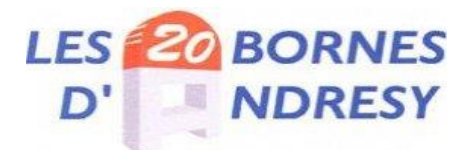


TABLEAU D'ALLURES – TEMPS DE PASSAGE AUX :													
% VMA	100	250	300	400	500	800	1000	1200	1500	2000	3000	4000	6000
60	00:37,50	01:33,76	01:52,51	02:30,01	03:07,51	05:00,02	06:15,03	07:30,04	09:22,54	12:30,06	18:45,09	25:00,12	37:30,18
72	00:31,25	01:18,13	01:33,76	02:05,01	02:36,26	04:10,02	05:12,52	06:15,03	07:48,79	10:25,05	15:37,57	20:50,10	31:15,15
78	00:28,85	01:12,12	01:26,55	01:55,39	02:24,24	03:50,79	04:48,48	05:46,18	07:12,73	09:36,97	14:25,45	19:13,94	28:50,91
82	00:27,44	01:08,60	01:22,32	01:49,76	02:17,21	03:39,53	04:34,41	05:29,29	06:51,62	09:08,82	13:43,24	18:17,65	27:26,47
85	00:26,47	01:06,18	01:19,42	01:45,89	02:12,36	03:31,78	04:24,73	05:17,67	06:37,09	08:49,45	13:14,18	17:38,91	26:28,36
90	00:25,00	01:02,51	01:15,01	01:40,01	02:05,01	03:20,02	04:10,02	05:00,02	06:15,03	08:20,04	12:30,06	16:40,08	25:00,12
95	00:23,69	00:59,22	01:11,06	01:34,74	01:58,43	03:09,49	03:56,86	04:44,23	05:55,29	07:53,72	11:50,58	15:47,44	23:41,17
100	00:22,50	00:56,25	01:07,51	01:30,01	01:52,51	03:00,01	03:45,02	04:30,02	05:37,53	07:30,04	11:15,05	15:00,07	22:30,11

		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

10km 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 10'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		00:50:00		01:15:00
Volume semaine	0	03:50:00						

S3 du 27 septembre au 3 octobre

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Extensive		Footing		Spé 10km	
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' + 5x3' al. 10km r=1'30" footing + footing 14'	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		00:55:00		01:10:00
Volume semaine	0	03:50:00						

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'		Footing 50' 65% -70% vma + 15' 80% vma + footing 15'	
Volume séance		00:40:00		00:45:00		01:20:00
Volume semaine	0	02:45:00				

S5 du 11 octobre au 17 octobre

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Renforcement Musculaire	VMA Extensive	Footings	Mixte Côtes + Vma
Infos	Footings 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) + 2x(4x500m) 95%vma r = 1'10" trot R=2'30" marche+trot + Ra 5'	Footings 1h 65% -70% vma	Footings 30' + côtes au train 8x45" r=descente R=3' + acc. 6x30"/30" plat 100% vma + footings 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	Footings/Renforcement Musculaire	VMA Mixte	Footings	Côtes Longues/Relance
Infos	Footings 45' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+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	Footings 50' 65%-70% vma	Footings 32' + côtes au train (verdun par ex.) 6x1'40" + Relance vite 20" r=retour descente + footings 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	Footings/Renforcement Musculaire	All.10km/5km	Footings	All. 10Km
Infos	Footings 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 20' (footings+ppg+ld) + 3x(1000m) (al.10km) r=1'30" + 500m 90-95% vma) R=3' + Ra 5'	Footings 45' 65%-70% vma	Footings 25' + 2000m/1000m/2000m/1000m al.10km r=2'/1'30"/2' footings + footings 8'
Volume séance	00:40:00	01:07:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	0 03:42:00			

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

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings	VMA Intensive	Footings	SL/Tempo sur <i>circuit des 20 bornes dans l'déal</i>
Infos	Footings 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 10x200m 100% vma r=100m trot + ra 8'	Footings 40' 65%-70% vma	Footings 45' 65% -70% vma + 15' 80% vma + footings 15'
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	Footing/Renforcement Musculaire	Séance Mixte	Footing	Al. 10km sur <i>circuit des 20 bornes dans l'déal</i>
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir'	Ech 25' (footing+gammes) 1200m al.10km r=2' 6x400m (95%vma) r=1' - R=2' 1200m all 10km Ra 6'	Footing 45' 65% vma	Footing 25' 65% vma + 3000mx2000mx1000m al.10km r=3'/2' footing + footing 10'
Volume séance	00:40:00	01:02:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	03:37:00			

S10 du 8 novembre au 14 novembre

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Intensive	Footing	Al. 10km
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir'	Ech 25' (footing+ppg+ld) + 10x250m 100% vma r=100m	Footing 40' 65%-70% vma	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m al.10km R=1'30"/2' footing + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:40:00	00:57:00
Volume semaine	03:02:00			

S11 du 8 novembre au 14 novembre – Objectif

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Séance Mixte	Mise en J bes	10km
Infos	Footing souple 35'	Ech 25' (footing+ppg+ld) + 4x250m 100% vma r=100m R=2' + 1000m al.10km + footing 5'	Footing 30' avec acc. Prog. 5x20"/40"	Ech. Footing 15' + 2 acc. Progr. 10km
Volume séance	00:35:00	00:45:00	00:30:00	10km temps de course
Volume semaine	01:50:00			

10km 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 22' + Fartlek 9'7'15'3'1' en 75%-80%-85%-90% -95% vma r=2' + Ra 10'	
Volume séance		00:40:00		01:00:00		01:05:00
Volume semaine		02:45:00				
S2 du 20 septembre au 26 Septembre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Intensive		SL	
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 1h10' 65%-70% vma	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		01:10:00
Volume semaine		02:55:00				
S3 du 27 septembre au 3 octobre						
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Extensive		SL	
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 1h15' 65%-70% vma	
Volume séance		00:45:00		01:00:00		01:15:00
Volume semaine		03:00:00				
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 50' 65% -70% vma + 15' 80% vma + footing 15'	
Volume séance		00:40:00		00:50:00		01:10:00
Volume semaine		02:40:00				

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 14'
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/5km	SL
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 20' (footing+ppg+ld) + 3x(1000m) (al.10km) r=1'30" + 500m (90-95%vma') R=3' + Ra 5'	Footing 1h20' 65%-70% vma
Volume séance	00:40:00	01:07:00	01:20:00
Volume semaine	03:07:00		
S8 du 1 novembre au 7 novembre (vacances) – Relâchement			
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Objectifs	Footing	VMA Intensive	SL/Tempo sur <i>circuit des 20 bornes dans l'idéal</i>
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 10x200m 100% vma r=100m trot + ra 8'	Footing 45' 65% -70% vma + 15' 80% vma + footing 15'
Volume séance	00:40:00	00:52:00	01:15:00
Volume semaine	02:47:00		

S9 du 8 novembre au 14 novembre			
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	Séance Mixte	All.10km sur Circuit des 20km dans l'idéal
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir'	Ech 25' (footing+gammes) 1200m al.10km r=2' 6x400m (95%vma) r=1' - R=2' 1200m all 10km Ra 6'	Footing 25' + 2000m/1000m/2000m/1000m al.10km r=2'/1'30"/2' footing + footing 8'
Volume séance	00:40:00	01:02:00	01:10:00
Volume semaine	02:52:00		

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

S10 du 8 novembre au 14 novembre			
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire	VMA Intensive	All.10km
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire Séance AA lundi soir'	Ech 25' (footing+ppg+ld) + 8x250m 100% vma r=100m	Footing 25' + 1000m/2000m/1000m al.10km R=1'30"/2' footing + Ra 10'
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:57:00
Volume semaine	02:22:00		

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

S11 du 8 novembre au 14 novembre – Objectif			
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Objectifs	Footing	Séance Mixte	10km
Infos	Footing souple 35'	Ech 25' (footing+ppg+ld) + 4x250m 100% vma r=100m R=2' + 1000m al.10km + footing 5'	Ech. Footing 15' + 2 acc. Progr. 10km
Volume séance	00:35:00	00:45:00	temps de course
Volume semaine	01:20:00		