

Séance Prévisionnelle : AA/TCA 9/10 Octobre

Le fil rouge de la préparation : **Les 20 Bornes S2**

Vma courte/moy pour le 10 km - Allure 10km pour le Semi

10 km sur la piste - Semi à l'extérieur de la piste

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



3 – Corps de Séance :

▪ Programme 10 km

➤ **4x400m** 95%vma + **5x300m** 100% vma + **6x200m** 100% vma

r = tps d'effort -20''/-10''/-5''

(pour les vma inférieures à 15km/h on retire un 400, un 300 et un 200 et les débutants font 5x300m + 5x200m)

+ ra 7' ❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)

ou

▪ Programme Semi

➤ **5x1100m Al. 10km***

r=1'40''

+ ra 7'

*Si pas de référence : je me sers du tableau prédiction et je reporte le %vma indiqué dans le tableau allure pour connaître ma vitesse spécifique cible.

Prédiction % allure 10km	
Vma	%
12	73
13	76
14	79
15	81
16	84
17	85
18	87
19	89

2 – Gammes :

- 2 x Pas chassés/Pas chassés/acc. par 30m retour trot
- 2 x Montées Genoux /Talons Fesses/acc. par 30m retour trot
- 2 x Shipping/Appuis décalés/acc. par 30m retour trot
- 2 x Course en m.arrière (30m)/ acc.Progressive 60m retour trot
- 2 x Vite/Relâché/Vite par 30m retour trot

Séance Prévisionnelle : AA/TCA 12/13 Octobre (durée 1h05')



- Footing 30'
- Côtes au train **8x45'' r=descente** (sente des Barrils par exemple)
- R=3'
- Acc. **Plat 6x30''/30''** (100% Vma)
- Footing 10'