


VMA	16	km/h	Entrez vos	FC max	200	FC repos	45	Prédiction % allure 10km	
Allures	% VMA	V	tps au km	tps au 100m	FC Cible			Vma	%
Footing Bas	60	9,6	06:15,03	00:37,50	138			12	68-73
Footing Haut	70	11,2	05:21,45	00:32,15	153,5			13	72-76
10 km	83	13,28	04:31,11	00:27,11	173,65			14	75-79
VMA Longue	85	13,6	04:24,73	00:26,47	176,75			15	78-81
	90	14,4	04:10,02	00:25,00	184,5			16	80-84
VMA Courte	95	15,2	03:56,86	00:23,69	192,25			17	82-85
	100	16	03:45,02	00:22,50	200			18	84-87
								19	86-89

TEMPS DE PASSAGE AUX : distances (en mètres)

% VMA	100	200	300	400	500	1000	1200	1500	2000	3000	4000	5000
60	00:37,50	01:15,01	01:52,51	02:30,01	03:07,51	06:15,03	07:30,04	09:22,54	12:30,06	18:45,09	25:00,12	31:15,15
65	00:34,62	01:09,24	01:43,85	02:18,47	02:53,09	05:46,18	06:55,42	08:39,27	11:32,36	17:18,54	23:04,73	28:50,91
70	00:32,15	01:04,29	01:36,44	02:08,58	02:40,73	05:21,45	06:25,75	08:02,18	10:42,91	16:04,36	21:25,82	26:47,27
83	00:27,11	00:54,22	01:21,33	01:48,44	02:15,55	04:31,11	05:25,33	06:46,66	09:02,21	13:33,32	18:04,42	22:35,53
85	00:26,47	00:52,95	01:19,42	01:45,89	02:12,36	04:24,73	05:17,67	06:37,09	08:49,45	13:14,18	17:38,91	22:03,64
90	00:25,00	00:50,00	01:15,01	01:40,01	02:05,01	04:10,02	05:00,02	06:15,03	08:20,04	12:30,06	16:40,08	20:50,10
95	00:23,69	00:47,37	01:11,06	01:34,74	01:58,43	03:56,86	04:44,23	05:55,29	07:53,72	11:50,58	15:47,44	19:44,31
100	00:22,50	00:45,00	01:07,51	01:30,01	01:52,51	03:45,02	04:30,02	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	Vitesse	0,5	1	2	3	4	6	10	12	20	30	45
60	9,6	80	160	320	480	640	960	1600	1920	3200	4800	7200
65	10,4	87	173	347	520	693	1040	1733	2080	3467	5200	7800
83	13,28	111	221	443	664	885	1328	2213	2656	4427	6640	9960
90	14,4	120	240	480	720	960	1440	2400	2880	4800	7200	10800
95	15,2	127	253	507	760	1013	1520	2533	3040	5067	7600	11400
100	16	133	267	533	800	1067	1600	2667	3200	5333	8000	12000



Plan 10km - Aubergenville

S1 du 24 février au 1er Mars

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footings/Renforcement Musculaire		Séance Mixte		Footings		SL avec Chgt d'Allures	
Infos	Footings 40' + Renforcement musculaire		Ech 25' (footings+games) + 5x (200m 100%vma R=100m trot + 800m all.10km) R=1'30" + Ra 6'		Footings 45'		Footings 38' + acc. 1'1/2'3'4'3'2'1' r=1' (acc.1' et 2' 95-100% vma et acc.3' et 4' al. 10km) + footings 10'	
Volume séance	00:40:00		01:00:00		00:45:00		01:10:00	
Volume semaine	0	03:35:00						

S2 du 2 mars au 8 mars

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footings/Renforcement Musculaire		Spécifique		Footings/Acc.		COMPET CLUB	
Infos	Footings 40' + Renforcement musculaire		Ech 25' (footings+games) + 3x(1000m (al.10km) r=1'30" + 500m (95%vma)) R=4' + Ra 5'		Footings 25' + acc. 4x30"/30" + ra 6'		ech 15' + 12KM DE CARRIERES	
Volume séance	00:40:00		01:00:00		00:35:00		01:05:00	
Volume semaine	0	03:20:00						

S3 du 9 mars au 15 mars

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footings		Séance Mixte		Footings		Spécifique 10 km	
Infos	Footings Souples 40'		Ech 25' (footings+games) Piste : 1000m all 10km - R=2' - 7x300m (100%vma) r=100m - R=2' - 1000m all.10km - R=2' - 7x200m (100%vma) - r=100m Ra 6'		Footings 50'		Footings 30' + 3000x2000x1000m al. 10 km r=3'2' footings + footings 8'	
Volume séance	00:40:00		01:03:00		00:50:00		01:08:00	
Volume semaine	0	03:41:00						

Plan 10km - Aubergenville

S4 du 16 mars au 22 mars

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing/Renforcement Musculaire		VMA Piste		Footing		Spécifique 10 km	
Infos	Footing 40' + Renforcement Musculaire		Ech 25' (footing+games) + 4x400m 95% Vma r=tps d'effort -20" + 5x300m 100% Vma r=100m trot + 6x200m 100% Vma r=tps d'effort + Ra 7'		Footing 45'		Footing 25' + 5x1200m al.10km R=1'40" footing + Ra 6'	
Volume séance	00:40:00		01:00:00		00:45:00		01:00:00	
Volume semaine	0	03:25:00						

S5 du 23 mars au 29 mars

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Objectifs	Footing		Spécifique		Footing/LD		COMPET	
Infos	Footing 40'		Ech 25' (footing+games) + 5x300m 100% vma r=100m R=2' + 1000m al.10km + footing 5'		Footing 20' + acc. Prog. 5x20"/40" + footing 5'		Ech 15'-20' + 10 KM D'Aubergenville	
Volume séance	00:40:00		00:45:00		00:30:00		01:00:00	
Volume semaine	0	02:55:00						