



SEMI-MARATHON DE RAMBOUILLET

Présentation

- Ce plan se déroule sur 9 semaines.
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Programme avec 4 ou 3 séances (onglet vert)

Evaluation pour un plan précis

- ✓ Disponibilités
- ✓ Motivation
- ✓ Objectif recherché (réaliste)
- ✓ Niveau de pratique

A Savoir

- X Ce sont la régularité et la fréquence des séances qui sont déterminantes
- X Ne faites pas de surenchères sur les temps ou l'allure, restez dans le tempo prévu pour arriver au top le jour J, sinon c'est contreproductif.
- X Ne pas négliger le renforcement musculaire pour mieux gérer la fatigue musculaire en fin de course
- X Des courses club peuvent être intégrées dans la prépa mais avec sagesse
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchement

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

Semi de Rambouillet (3 séances ongles vert) PREPA GENERALE – S1 du 10 janvier au 16 janvier 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	VMA Intensive	Côtes+	SL
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) Piste : 2x(2x(200/300/400m)) 100% vma r=40"-50"-1' trot R=2'30" marche/trot + Ra 10'	Footings 30' + Côtes 10x25" intensité élevée r=descente souple + footings 5' + acc. 4' à 85% vma sur du plat + footings 10' (pente 6%-10%)	Footings 60% à 70% vma
Volume séance	00:52:00	00:58:00	01:00:00	01:15:00
Volume semaine	04:05:00			

PREPA GENERALE – S2 du 17 janvier au 23 janvier 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Vma Extensive	Footings	Chgt d'allures Mixtes
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 3x(600-400-300m) 95% vma r=200m et 100m trot R=2' marche+trot + Ra 7'	Footings 55' 65% vma	Footings 28' 65% vma + acc. 12' 80% vma (r=4') + acc. 6' 85% vma (r=3') + 3' acc. 90% vma + footings 15'
Volume séance	00:55:00	01:03:00	00:55:00	01:10:00
Volume semaine	04:03:00			

PREPA GENERALE – S3 du 24 janvier au 30 janvier 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Vma Mixte	Côtes/RM	SL
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 1+ bonus 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 3x(250-500-500-250m) 100% et 95% vma r=100m et 200m R=2' marche+ trot Ra 6'	footings 25' + côtes 8x1' intensité élevée r=d intensité moyenne + chaise 40" + footings 10' (pente 6%-12%)	Footings 60% à 70% vma
Volume séance	00:55:00	01:05:00	00:58:00	01:30:00
Volume semaine	04:28:00			

PREPA GENERALE - S4 du 31 janvier au 6 février Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Objectifs	Footings/Circuit Training	TEST VMA	Compet ou SL Tempo
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	TEST VMA avec footings 20' avant et retour au calme 10' (pour faire rester dans un volume cohérent)	A confirmer en fonction du calendrier au choix : Foulées Moissonnaises 14km ou Côtelett'AA le retour (si Moisson Annulé) avec ech et ra pour faire un volume au alentour d'1h15' ou Footings 45' 60 % à 70% vma + 15' 80% vma +15' footings 65 % vma
Volume séance	00:56:00	00:55:00	01:15:00
Volume semaine	03:06:00		

PREPA SPECIFIQUE – S5 du 7 février au 13 février 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing récup course	Séance Mixte	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4* à 5x300m 95%vma r=100m trot R=1'30" trot 1500m 80% vma R=2'30" marche+trot 4* à 5x200m 1 00%vma r=100 trot - R=1'30" trot + 1000m 85% vma Ra 6' (*vma<15km/h)	Footing 50' 65% Vma	Footing 36' 65% vma + 15'/10'/10'/5' al. de l'Objectif r=3'/2' footing 60-65% vma + footing 12' 60% vma
Volume séance	00:52:00	01:05:00	00:50:00	01:35:00
Volume semaine	04:22:00			

PREPA PREPA SPECIFIQUE – S6 du 14 février au 20 février 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al.10km	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) + acc. 5* à 7x1000m al.10km r=1'40" *vma<15km/h 5x - *vma 15 à 17km/h 6x *vma>17km/h 7x + footing 6'	Footing 55' 60-65% Vma	Footing 35' 65% vma + 15'/10'/15'/5' al. de l'Objectif r=2' footing 60-65% vma + footing 12' 60% vma
Volume séance	00:52:00	01:09:00	00:55:00	01:38:00
Volume semaine	04:34:00			

PREPA SPECIFIQUE – S7 du 21 février au 27 février 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Mixte	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 2x(200x300x400x500x400x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1'/1'15"/1'/50" R=3' + Ra 6'	Footing 1h 65% Vma	Footing 26' 65% vma + 20'/10'/20' al. de l'Objectif r=3'/2' footing 60-65% vma + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:56:00	01:05:00	01:00:00	01:30:00
Volume semaine	04:31:00			

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 28 février au 6 mars 2022

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Extensive	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) Piste : 8 x300m 95% vma r=100m trot + ra 6'	Footing 40' 60-65% Vma	Footing 30' + 3x8' al. de l'Objectif r=2' footing 65% vma + footing 10' 60% vma
Volume séance	00:55:00	00:45:00	00:40:00	01:08:00
Volume semaine	03:28:00			

PREPA SPECIFIQUE - S9 du 7 mars au 13 mars 2022 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Rappel al. Spé	Mise en jambes veille de course	<i>COMPET OBJECTIF</i>
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) + <i>4x500m</i> al. Semi r=1'15" + ra 5'	Footing 30' 65% vma + ac. progressives <i>5x20''/40''</i>	<i>SEMI DE RAMBOUILLET</i>
Volume séance	00:40:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	01:55:00			