

Présentation

- Ce plan se déroule sur 8 semaines.
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Programme avec 4 ou 3 séances (onglet vert)
- Le nombre de répétitions dans les séries sera adapté en fonction de l'expertise de chacun lors des séances.

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


Evaluation pour un plan précis

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



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 (3 séances onglet vert) PREPA GENERALE – S1 du 3 octobre au 9 octobre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/CT	Vma	Footings	Compét Chapet ou SL Chgt d'allures
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 7*x400m 95%vma r=1' trot R=2'30" marche+trot 7*x200m 1 00%vma r=100 trot + Ra 6'	Footings 50' 65% Vma	Footings 37' (65%-70%vma) + acc. 12' 80% vma (r = f 4') + acc. 6' 85% vma (r= f 3') + 3' acc. 90% vma + footings 10' (65% vma) (Si compét faire ech et ra pour faire un volume au alentour d'1h15')
Volume séance	00:52:00	01:05:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	04:02:00			
PREPA GENERALE – S2 du 10 octobre au 16 octobre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings Récup	Test Vma	Côtes+	SL
Infos 3 séances=vert	Footings Souple 40'	Test Vma + Ra	Footings 30' + Côtes 8 à 10x25" intensité élevée r=descente souple + footings 5' + acc. 4' à 85% vma sur du plat + footings 10' (pente 5%-10%)	Footings Long (65%-70%vma)
Volume séance	00:40:00	00:50:00	01:00:00	01:30:00
Volume semaine	04:00:00			
PREPA GENERALE - S3 du 17 octobre au 23 octobre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Allures Mixtes	Footings	SL Chgt d'allures
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) + 2000m 85% vma r=2' trot+5x400m 95% vma r=1' trot R=2'+1000m 85% vma r=1'45" +5x200m 100% vma r=100m + Ra 6'	Footings 55' 65% Vma	Footings 40' (65%-70% vma) + acc. 5x4' (85%-88% vma) r=1'40" footings + footings 10' (65% vma)
Volume séance	00:55:00	01:10:00	00:55:00	01:20:00
Volume semaine	04:20:00			
PREPA SPECIFIQUE - S4 du 24 octobre au 30 octobre 2022 (vacances scolaires) - Relâchement				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings	Côtes/vma plat	Footings	SL-Spé
Infos 3 séances=vert	Footings 40' Séance AA lundi soir	Footings 30' + Côtes 8 à 10x30" engagée r= descente souple + footings 5' + acc. 6x30"/30" (bien placé déroulé) + ra 10'	Footings 50' 65%-70% Vma	Footings 40' (65%-70% vma) + acc. 20' al. Spé Objectif +10' footings(65%)
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:40:00			

PREPA SPECIFIQUE - S5 du 31 octobre au 6 novembre 2022 (vacances scolaires)				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Vma Mixte	Footings	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 1 12' + bonus 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 50' (65% Vma)	Footings 38' 65% vma + acc. 15'10'/10'/5' al. de l'Objectif r=3'/2'/2' footings 60-65% vma + footings 10' 60% vma (sur le circuit dans l'déal)
Volume séance	00:55:00	01:05:00	00:50:00	01:35:00
Volume semaine	04:25:00			
PREPA SPECIFIQUE - S6 du 7 novembre au 13 novembre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Al.10km	Footings	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 5* à 7x1000m al.10km r=1'40" footings + ra 6'	Footings 1h (65% Vma)	Footings 36' 65% vma + 20'10'/20' al. de l'Objectif r=2' footings 60-65% vma + footings 10' 60% vma (sur le circuit dans l'déal)
Volume séance	00:56:00	01:10:00	01:00:00	01:40:00
Volume semaine	04:46:00			
PREPA SPECIFIQUE - S7 du 14 novembre au 20 novembre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Séance Mixte	Footings	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footings 40' + Circuit Training 2 (1 tour 7') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 1600m al.10km r=2' trot 6x400m 95% vma r=1' trot R=2' marche+trot 800m al.10km + Ra 8'	Footings 55' (65% Vma)	Footings 32' (65% vma) + 3x8' al. de l'Objectif r=2' footings 65% vma + footings 10' 60% vma
Volume séance	00:47:00	01:02:00	00:55:00	01:10:00
Volume semaine	03:54:00			
PREPA SPECIFIQUE - S8 du 21 novembre au 27 novembre 2022 Relâchement				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings	Rappel al. Spé	Mise en jambes veille de course	SEMI OBJECTIF
Infos 3 séances=vert	Footings Souples 40'	Ech 25' (footings+gammes) + 4x500m al. Semi r=1'15" + ra 5'	Footings 30' 65% vma + ac. progressives 5x20"/40"	
Volume séance	00:40:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	01:55:00			

Circuit Training 1 (tour de 500m)



1. Sauts pieds joints sur marches
2. Fentes Marchées 40m
3. Foulées Bondissantes 40m
4. Cloche Pied escalier
5. Acc. Progressive Côte
6. Montée de Genoux escalier
7. Marche de récup
8. Montée de marches latéral
9. Descente vite engagée
10. Footing récup
11. Chaise 45''



<https://www.openrunner.com/r/14087774>

Circuit Training 2



Footing ou HT
avant d'attaquer le
circuit Training



Gilles AA - Janvier 2022



Circuit Training 3



Footing ou HT
avant d'attaquer le
circuit Training



Gilles AA – Janvier 2022

