

LES 20 BORNES D' ANDRESY

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.

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 (3 séances onglet vert) PREPA GENERALE – S1 du 3 octobre au 9 octobre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/CT	Vma	Footing	Compét Chapet ou SL Chgt d'allures
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 7x400m 95%vma r=1' trot R=2'30" marche+trot 7x200m 100%vma r=100 trot + Ra 6'		Footing 50' 65% Vma Footing 37' (65%-70%vma) + acc. 12' 80% vma (r = f 4') + acc. 6' 85% vma (r= f 3') + 3' acc. 90% vma + footing 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	Footing Récup	Test Vma	Côtes+	SL
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Test Vma + Ra	Footing 30' + Côtes 8 à 10x25" intensité élevée r=descente souple + footing 5' + acc. 4' à 85% vma sur du plat + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing 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	Footing/Circuit Training	Allures Mixtes	Footing	SL Chgt d'allures
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+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'		Footing 40' (65%-70% vma) + acc. 5x4' (85%-88% vma) r=1'40" footing + footing 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	Footing	Côtes/vma plat	Footing	SL-Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' Séance AA lundi soir	Footing 30' + Côtes 8 à 10x30" engagée r= descente souple + footing 5' + acc. 6x30"/30" (bien placé déroulé) + ra 10'		Footing 40' (65%-70% vma) + acc. 20' al. Spé Objectif +10' footing(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	Footing/Circuit Training	Vma Mixte	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' + bonus Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 3x(250-500-500-250m) 100% et 95% vma r=100m et 200m R=2' marche+ trot Ra 6'	Footing 50' (65% Vma)	Footing 38' 65% vma + acc. 15'/10'/10'/5' al. de l'Objectif r=3'/2'/2' footing 60-65% vma + footing 10' 60% vma (sur le circuit dans l'idéal)
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	Footing/Circuit Training	Al.10km	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 5* à 7x1000m al.10km r=1'40" footing + ra 6'	Footing 1h (65% Vma)	Footing 36' 65% vma + 20'/10'/20' al. de l'Objectif r=2' footing 60-65% vma + footing 10' 60% vma (sur le circuit dans l'idéal)
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	Footing/Circuit Training	Séance Mixte	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 2 (1 tour 7') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 1600m al.10km r=2'trot 6x400m 95% vma r=1'trot R=2' marche+trot 800m al.10km + Ra 8'	Footing 55' (65% Vma)	Footing 32' (65% vma) + 3x8' al. de l'Objectif r=2' footing 65% vma + footing 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	Footing	Rappel al. Spé	Mise en jambes veille de course	SEMI OBJECTIF
Infos 3 séances=vert	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 4x500m al. Semi r=1'15" + ra 5'	Footing 30' 65% vma + ac. progressives 5x20"/40"	LES 20 BORNES D'ANDRESY
Volume séance	00:40:00	00:40:00	00:35:00	
Volume semaine	01:55:00			



Circuit Training 1 (tour de 500m)



Bonus : 1 tour record sans exercice en maîtrisant au mieux les escaliers



Gilles AA – janvier 2022

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

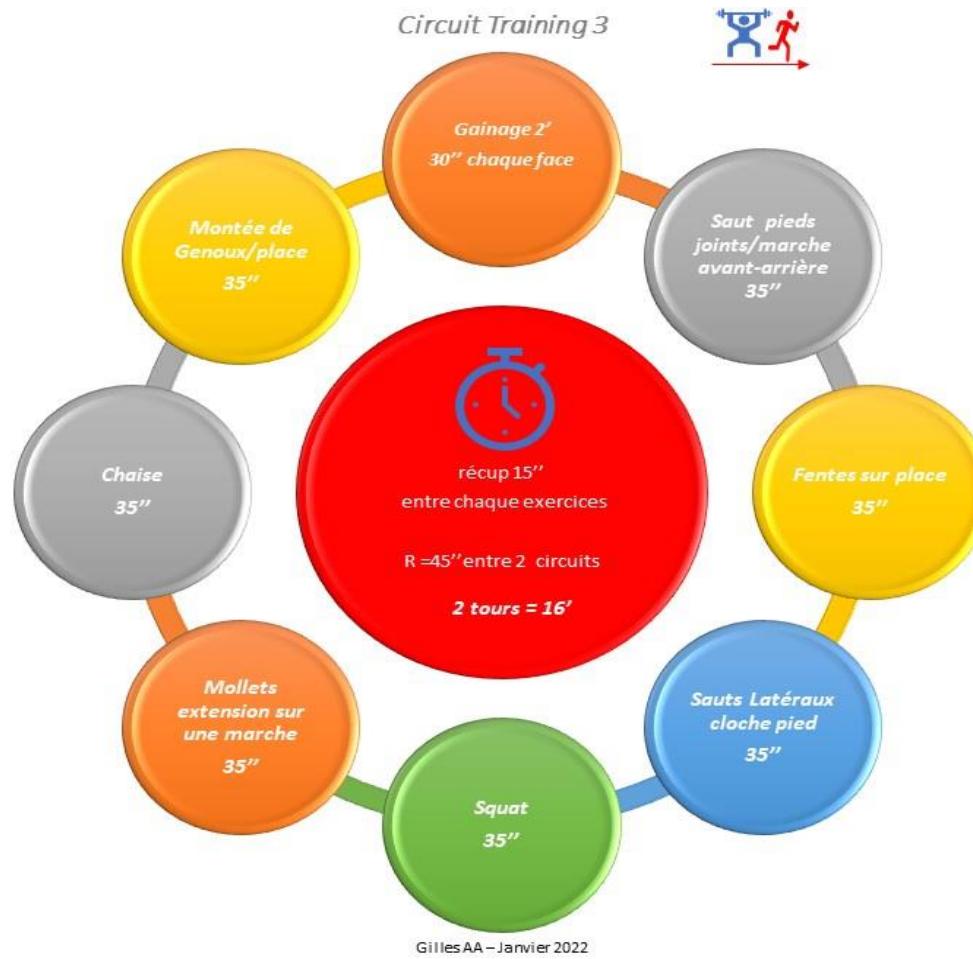
Footing ou HT
avant d'attaquer le
circuit Training



Gilles AA – Janvier 2022



Footing ou HT
avant d'attaquer le
circuit Training



Gilles AA – Janvier 2022

