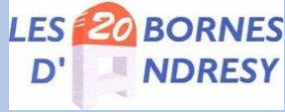


# ENTRAINEMENTS

## 2023/2024

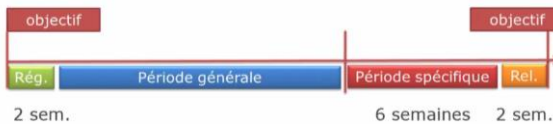


# Prévisions Planning AA 2023/2024



Objectifs	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
20 Bornes (10-Semi) + Semi Deauville (-1 semaine 20 Bornes) +Autres Courses Club Débutant/Reprise	Entretien	Préparation Générale	Préparation Spécifique	Relâche	Objectif 26/11 LES 20 BORNES D'ANDRESY courses club/coupure
Marathon de Deauville 19 Novembre	Entretien	Préparation Générale	Préparation Spécifique	Relâchement	Objectif 19/11 Marathon International INDEAUVILLE courses club/coupure
Marathon de la Rochelle 26 Novembre	Entretien	Préparation Générale	Préparation Spécifique	Relâchement	Objectif 26/11 courses club/coupure

## Le marathon



## Le semi-marathon



## Le 10 km



### Pour Infos

- Quelque soit la distance, la Phase de Préparation Spécifique est immuable. (6 semaines pour le marathon et trail, 4 semaines pour le semi et 10km).
- La Prépa Générale est variable en fonction des compétitions effectuées en amont ou de la reprise de l'entraînement.
- Pour les 20 bornes, elle est positionnée en fonction de la reprise des créneaux club, elle est de ce fait longue et comprendra quelques compétitions club.
- La période de relâchement est de 15 jours pour le marathon et trail. 5 jours pour un semi et 3 jours pour un 10km.

Entretien : maintien d'une activité légère

- Prépa Générale : Développement Vma, Footing, Renforcement
- Prépa Spécifique : Travail allure de course, entretien Vma, SL
- Phase de Relâchement : Diminution de la qualité/quantité
- Régénération : - Marathon- Trail 1<sup>ère</sup> semaine, repos complet ou activités annexes. 2<sup>ème</sup> semaine footings courts à allure
- semi-marathon 5 jours et 3 jours pour un 10km,

## Séance 2023 - 2024

### Entretien Août

#### Séance 1

#### Vma Intensive

Echauffement 25'  
**3 x (30"/45"/1'/45"/30")** 100 % Vma  
*r* = tps d'effort trot (30"/45"/1'/45"/30") -  
**R = 2' footing**  
 + Ra 10'

01:00:00

### Reprise 1 - Semaine du 4 septembre

#### Séance 1

#### Allures Mixtes (bords de Seine)

Echauffement 28'  
**6x15"/15"** 100% vma + **1'30"** 90% v ma  
 R=3' footing  
**6x30"/30"** 100% vma + **3'** 90% vma  
 R=3' footing  
**6x15"/15"** 100% vma + **1'30"** 90% v ma +  
 ra 8'

01:00:00

### Reprise 2 - Semaine du 11 septembre

#### Séance 1

#### Vma Intensive (Piste)

Ech 25' (footing+gammes)  
**2x(6\*à 8x200m)** 100%vma *r*=100m trot  
 + ra (\*v ma<15km/h)  
 et pour les débutants consignes sur/place

01:05:00

#### Séance 2

#### Endurance Fondamentale

Footing 1h15' 60-70% vma  
 Terrain Vallonné

01:15:00

#### Séance 2

#### Fartlek

Footing 30'  
 + **acc. 1'/2'/3'/5'/3'/2'/1'** *r*=50% tps d'effort  
 allure à l'envie et à la sensation en fonction  
 du parcours et de son profil  
 + footing 10'

01:05:00

#### Séance 2

#### Soutien Vma

Footing 25' +  
 + **Acc. 2x(5x2'/1')** 90% vma  
*r*=3' footing  
 + Ra 10'

01:05:00

Gilcoaching AA – Septembre 2023

**Les séances d'intensités sont placées sur les créneaux club du mercredi et samedi, le reste de la semaine est agrémenté de Footing/RM. Le nombre de répétitions lors des séances peut varier lors des rassemblements en fonction de votre niveau de pratique.**