

Présentation

- Ce plan 20 Bornes (10-semi) se déroule sur 8 semaines.
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Programme avec 4 ou 3 séances (onglet de couleur)
- 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 et avoir plus de puissance dans vos appuis.
- 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

10km (3 séances onglet marron) S1 du 2 octobre au 8 octobre 2023				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/CT	Test Vma	Footing	Compét <b>Chapet</b> ou <b>SL Chgt d'allures</b>
Infos 3 séances	Footing 40' + Circuit Training 2 15' Séance AA lundi soir	Test Vma + Ra	Footing 50' (65-70 %Vma)	Footing 27' (65%-70% vma ) + acc. Progressive <b>5x20''/40''</b> + <b>5x4'</b> (85% vma) r=1'45" footing 60% vma + RA 8' footing (65% )
Volume séance	00:55:00	00:40:00	00:50:00	01:08:00
Volume semaine	03:33:00			
S2 du 9 octobre au 15 octobre 2023				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/CT	Vma Mixte	Côtes+	SL
Infos 3 séances	Footing Souple 40' + Circuit Training 1 12	Ech 25' (footing+gammes) <b>7*x400m</b> 95%vma r=1' trot R=3' marche+trot <b>7*x200m</b> 100%vma r=100 trot + Ra 6' (*debutant=4x*vma<15km/h=6x-*vma>15km/h=7x)	Footing 30' + Côtes <b>8x25''</b> engagées r=descente très souple + footing 5' + <b>1km Al. Spé</b> sur du plat + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing Long (65%-70%vma)
Volume séance	00:40:00	01:10:00	01:00:00	01:20:00
Volume semaine	04:10:00			
S3 du 16 octobre au 22 octobre 2023				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/CT	Vma Extensive	Footing	SL Chgt d'allures
Infos 3 séances	Footing 40' + Circuit Training 4 18' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(5*x500m)</b> 95%vma r=1'15" (100m marche/trot) R=3' marche+trot (*debutant=3x*vma<15km/h=4x-*vma<15km/h=5x ) + Ra 6'	Footing 50' (65% Vma)	Footing 27' (65%-70% vma ) + acc. Progressive <b>5x20''/40''</b> + <b>4x6'</b> (85% vma) r=2' footing 60% vma + RA 10' footing (65% )
Volume séance	00:58:00	01:10:00	00:50:00	01:12:00
Volume semaine	04:10:00			
S4 du 23 octobre au 29 octobre 2023 (vacances scolaires)				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Intensive	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) <b>6x200m</b> 95-100% vma r=100m trot R=2' <b>8x100m</b> 100-105%vma r=100 trot + ra 10'	Footing 45' 65%-70% Vma	Footing 20' + acc. Progressive <b>5x20''/40''</b> <b>3x2000m</b> al.10km objectif r=2' footing + ra 10'
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:45:00	01:08:00
Volume semaine	03:23:00			

10km (3 séances ongles marron) - S5 du 30 octobre au 5 novembre 2023 (vacances scolaires)				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Al. Mixte Hors stade ou Trail'Oween 10km	Footings	Al. Spé
Infos 3 séances	Footings 40' + Circuit Training 1 12' + bonus Séance AA lundi soir	Footings 20' + acc. Prog. 4x20"/40" 5x(1'/1' trot) 100% vma R=2' footings + 5x(2'/1'15" trot) 90% vma R=3' footings + 5' 85% vma Ra 7'	Footings 40' (65% Vma)	Footings 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 2000x1000x2000x1000m al. 10km objectif r=2'/1'30"/2' footings 60% vma + RA 10' sur le circuit dans l'idéal
Volume séance	00:55:00	01:06:00	00:40:00	01:10:00
Volume semaine	03:51:00			
S6 du 6 novembre au 12 novembre 2023				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Vma Mixte	Footings	Al. Spé ou 5km de Montigny
Infos 3 séances	Footings 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+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'	Footings 45' (65% Vma)	Footings 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 3000x2000x1000m al. 10km objectif r=3'/2' footings 60% vma + RA 10' sur le circuit dans l'idéal
Volume séance	00:56:00	01:05:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	03:56:00			
S7 du 13 novembre au 19 novembre 2022				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training	Vma Extensive	Footings	Al. Spé
Infos 3 séances	Footings 40' + Circuit Training 2 (1 tour 7') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footings+gammes) 3x(600-400-300m) 95% vma - (100% vma 300m) r=200m et 100m trot R=2' marche+trot + Ra 7'	Footings 45' (65% Vma)	Footings 21' + acc. Prog. 4x20"/40" 5x1000m al. 10km objectif R=1'45" footings + ra 8'
Volume séance	00:47:00	01:02:00	00:45:00	01:00:00
Volume semaine	03:34:00			
S8 du 20 novembre au 26 novembre 2023 - Relâchement				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings	Séance Mixte	Mise en jambes veille de course	10km Objectif
Infos 3 séances	Footings Souples 40'	Ech 25' (footings+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + footings 7'	Footings Souples 25' + ac. progressives 5x20"/40"	 LES 20 BORNES D'ANDRESY
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:30:00	
Volume semaine	01:55:00			