



LES 20 BORNES D'ANDRESY

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

Semi (3 séances onglet vert) S1 du 2 octobre au 8 octobre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/CT	Test Vma	Footing	Compét Chapet Ou SL Chgt d'allures
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 2 15'	Test Vma + ra	Footing 1h 65%-70% Vma	Footing 25' (65%-70% vma) + acc. Progressive 5x20''/40'' + acc. 7x4' (83-85% vma) r=1'45" footing (60% vma) + RA 8' footing (65% vma)
Volume séance	00:55:00	00:40:00	01:00:00	01:16:00
Volume semaine	03:51:00			

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 <i>3 séances=vert</i>	Footing Souple 40' + Circuit Training 1 12'	Ech 25' (footing+gammes) 7*x400m 95%vma r=1' (100m marche/trot) R=3' marche+trot 7*x200m 100 %vma r=100 trot + Ra 6' (*debutant=4x*vma<15km/h=6x-*vma<15km/h=7x)	Footing 30' + Côtes 8x25'' engagées r=descente très souple + footing 5' + 1km Al. Spé sur du plat + footing 10' (pente 5%-10%)	Footing Long (65%-70%vma)
Volume séance	00:52:00	01:10:00	01:00:00	01:30:00
Volume semaine	04:32:00			

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 <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' + Circuit Training 4 18'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(5*x500m) 95%vma r=1'15" (100m marche/trot) R=3' marche+trot (*debutant=3x*vma<15km/h=4x-*vma<15km/h=5x)	Footing 55' 65% Vma	Footing 30' (65%-70% vma) + acc. Progressive 5x20''/40'' + acc. 4x8' (83-85% vma) r=2'30" footing (60% vma) + RA footing 12' (65% vma)
Volume séance	00:58:00	01:10:00	00:55:00	01:20:00
Volume semaine	04:23:00			

S4 du 23 octobre au 29 octobre 2023 (vacances scolaires)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Intensive	Footing	SL-Spé
Infos <i>3 séances=vert</i>	Footing 40' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 6x200m 95-100% vma r=100m trot R=2' 8x100m 100-105%vma r=100 trot + ra 10'	Footing 50' 65%-70% Vma	Footing 23' + acc. Progressive 5x20''/40'' 4x2000m al.semi objectif r=2' footing + ra 10'
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:50:00	01:20:00
Volume semaine	03:40:00			

Semi (3 séances ongles vert) S5 du 30 octobre au 5 novembre 2023 (vacances scolaires)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. Mixte Hors stade ou Trail'Oween 10km	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 1 12' + bonus Séance AA lundi soir	Footing 20' + acc. Prog. 4x20"/40" 5x(1'/1' trot) 100% vma R=2' footing + 5x(2'/1'15" trot) 90% vma R=3' footing + 5' 85 % vma Ra 7'	Footing 45' (65% Vma)	Footing 30' acc. Prog. 5x20"/40" + acc. 3km/2km/2km/1km al. de l'Objectif r=3'/2'/2' footing 60% vma + footing 10' (sur le circuit dans l'déal)
Volume séance	00:55:00	01:06:00	00:45:00	01:35:00
Volume semaine	04:21:00			

S6 du 6 novembre au 12 novembre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al.10km	Footing	Al. Spé ou 10 km de Montigny
Infos 3 séances=vert	Footing 40' + Circuit Training 3 16' Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) 5 à 6x1000m al.10km R=1'40" footing + ra 6'	Footing 45' (65% Vma)	Footing 30' + acc. Prog. 5x20"/40" + 4km/3km/2km al. de l'Objectif r=3' footing 60% vma + footing 10' (sur le circuit dans l'déal)
Volume séance	00:56:00	01:10:00	00:45:00	01:40:00
Volume semaine	04:31:00			

S7 du 13 novembre au 19 novembre 2023

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) 1200m al.10km r=2' trot 6x400m 95% vma r=1' trot R=3' marche+trot 800m al.10km + Ra 8'	Footing 50' (65% Vma)	Footing 28' + acc. Prog. 4x20"/40" + 3x8' al. de l'Objectif r=2' footing 60% vma + footing 10'
Volume séance	00:47:00	01:02:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:49:00			

S8 du 20 novembre au 26 novembre 2023 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 25' 65% vma + ac. progressives 5x20"/40"	
Volume séance	00:40:00	00:40:00	00:30:00	
Volume semaine	01:50:00			