



SEMI



Les entraînements AA se feront avec comme fil conducteur la sortie club du mois d'avril à Chinon. Pour coller au mieux avec les regroupements club du mercredi/Jeudi et Samedi, les séances d'intensités sur la préparation générale seront identiques.

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

Présentation

- Ce plan se déroule sur 12 semaines.
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Programme avec 4 ou 3 séances (onglet de couleur). Il est possible de rajouter à l'envie une S5 sous forme de footing pour les coureurs qui ont l'habitude de courir 5x fois par semaine.
- Pour un **semi et le 10km**, la prépa spécifique dure 4 semaines. la prépa générale est donc assez longue en commençant l'entraînement en début d'année.

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 de Chinon (3 séances onglet vert) PREPA GENERALE – S1 du 15 janvier au 21 janvier 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Intensive	Fartlek	SL
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 26' (footing+gammes) 2x(7x300m) 98-100% vma r=100m trot (50") R=3' marche+trot + Ra	Footing 20' (65% vma) + acc.1'13"/5'17"/5'3"/1' On navigue entre 95 % (1') et 80 % vma (7') R=50 % tps d'effort + ra 5'	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:05:00	01:15:00
Volume semaine	04:00:00			

PREPA GENERALE – S2 du 22 janvier au 28 janvier 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Extensive	Côtes	SL
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(6x400m) 95% vma r=100m trot (1') R=2'45" marche+trot + Ra 6'	Footing 30' + Côtes engagées 2x(5x20") r=descente souple (1') R=3' trot + footing 15' (pente 5%-10%)	Footing (65% à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:00:00	01:20:00
Volume semaine	04:05:00			

PREPA GENERALE – S3 du 29 janvier au 4 février 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Vma Mixtes (Extensive-Soutien)	Footing ou <i>Mise en jbes</i> si Moisson	SL Chgt d'allures Ou Compétition Moisson
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 3x(400m-600m-1000m) 95-90-85 % Vma R trot =1'(100m) -1'30"(200m) - 2'(300m) + Ra	Footing 55' (65-70% vma) OU Footing 30' + 5 Ld (20"/40" au train)	Footing 45' (65-70% vma) + 24' en continu soit 14' à 75% vma + 6' à 80 % vma + 4' à 85% vma + footing 10' (60-65% vma)
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:55:00	01:20:00
Volume semaine	04:05:00			

PREPA GENERALE - S4 du 5 février au 11 février 2024 Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	TEST VMA	Côtes+	SL
Infos 3 séances=vert	Footing 40'	TEST VMA	Footing 22' + acc.progressives 4x15"/45" + Côtes Vite 5x25" (pente 5%-10%) r=d très souple/marche 1'15" + 5' al.10km + footing 12'	Footing (65 à 70% vma)
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:25:00			