



## ENTRAINEMENTS SAISON 2024-2025



Semi-Marathon



ANDRESY ATHLETISME



**Prévisions Entraînements AA**  
**En route pour les 20 Bornes d'Andrézy** (10km et Semi)  
 Semaines du 07/10 au 20/10/2024

Prépa Générale

Semaine 1 et 2

**LES 20 BORNES D'ANDREZY**

**Les Groupes – Vma**

- **Gpe 1** – Vma 11-13km/h
- **Gpe 2** – Vma 14-15km/h
- **Gpe 3** – Vma 16-17km/h
- **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h

5 séances    4 séances    3 séances

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

**Prépa Générale**

- 02/09 au 20/10
- Reprise Club
- Développement Général

**Prépa Spécifique**

- 21/10 au 17/11
- Travail Allure Spé
- Entretien Vma/Côtes

**Relâchement**

- 18/11 au 24/11
- Réduction vol/intensité
- Objectif – Jour J

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 et 10km**

**S1 du 7 octobre au 13 octobre 2024**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	(facultative)	Séance 4	(facultative)		Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footings/Rm			Vma Mixte			Footings			Côtes/Vma			Compét Chapet ou Fartlek		
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'/Rm			Ech 25' (footings+gammas) <b>3* à 5*(400m -200m-400m) r=1'/45''/2'</b> 95-100-95% vma (*vma 11-13x3 - Vma 14-15x4 Vma16-17x4-5-Vma 18 et+x5) + Ra			Footings 45'			Footings 20' + côtes <b>6x20''/40''</b> + footings 3' + acc. Plat <b>6x20''/20''</b> + Ra 7'			Footings 26' + Acc. <b>10'/8'/6'/4'/2'</b> R=2' all.75-80-85-90-95% vma + Ra 10' (débutant footings souple entre 40' et 55')		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:10:00		
Volume semaine	04:20:00														

**S2 du 14 octobre au 20 octobre 2024**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	(facultative)		Séance 4	Séance 3	(facultative)	Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footings/Rm			Allures Mixtes			Footings			Footings/LD			Compét Vélizy ou SL Chgt d'Allures		
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'/Rm			Ech 25' (footings+gammas) <b>3* à 6x300m</b> 95%vma r=100m trot R=2' trot + <b>1000m</b> al.10km R=2' trot <b>3* à 6x200m</b> 100%vma r=100 trot R=2' trot + <b>1000m al.10km</b> + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3x5-Gp4x6)			Footings 45'-50'			Footings 25' + acc. au Train <b>8x20''/40''</b> + ra 7'			Footings 30' + acc. <b>4 à 5 x 6'</b> (80-85% vma) r=2' footings + RA 7' (débutant footings souple entre 40' et 60')		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:15:00		
Volume semaine	04:25:00														



**Prévisions Entraînements AA**  
**En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (Semi)**  
 Semaines du 21/10 au 03/11/2024

**Prépa Spé - Semi**      **Semaine 3 et 4**



- Les Groupes – Vma**
- **Gpe 1** – Vma 11-13km/h
  - **Gpe 2** – Vma 14-15km/h
  - **Gpe 3** – Vma 16-17km/h
  - **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances	4 séances	3 séances
-----------	-----------	-----------

Prépa Générale	➤ 02/09 au 20/10
	➤ Reprise Club
Prépa Spécifique	➤ Développement Général
	➤ 21/10 au 17/11
Relâchement	➤ Travail Allure Spé
	➤ Entretien Vma/Côtes
	➤ 18/11 au 24/11
	➤ Réduction vol/intensité
	➤ Objectif – Jour J

**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**      **S3 du 21 octobre au 27 octobre 2024 (vacances scolaire)**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Facultative	Facultative	Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footing/Rm			Vma Extensive			Footing		Séance Spé			SL			
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 2x(6"x400m) 95-98% vma r= 1' trot R=3' marche+trot + RA + (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 45'		Footing 20' + acc. 15'/10'/10'/5' al.Semi r=2'30"/2'/1'30" footing + footing 5'			Footing Long EF sur Terrain un peu Vallonné			
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00		01:10:00			01:20:00			
Volume semaine	05:00:00														

**S4 du 28 octobre au 3 novembre 2024 (vacances scolaire)**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footing/Rm			Al.10km			Footing		Côtes Longues/Relance			SL Spé			
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 3* à 6x1200m al.10km R=1'40" footing + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3x5-Gp4x6)			Footing 45'		Footing 20' + côtes au train 5x1'15" + Relance vite sur du plat 15" r=retour plat-descente + RA 7'			Footing 20' + acc. 20'/15'/10' al. Semi + 3' al.10km r=3'/2'/1'45" footing + footing 10' (sur le circuit dans l'idéal)			
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:45:00		00:45:00			01:25:00			
Volume semaine	04:45:00														



**Prévisions Entraînements AA**  
**En route pour les 20 Bornes d'Andrézy (Semi)**  
 Semaines du 04/11 au 17/11/2024

**Prépa Spé - Semi**      **Semaine 5 et 6**



- Les Groupes – Vma**
- **Gpe 1** – Vma 11-13km/h
  - **Gpe 2** – Vma 14-15km/h
  - **Gpe 3** – Vma 16-17km/h
  - **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances	4 séances	3 séances
-----------	-----------	-----------

Prépa Générale	➤ 02/09 au 20/10
	➤ Reprise Club ➤ Développement Général
Prépa Spécifique	➤ 21/10 au 17/11
	➤ Travail Allure Spé ➤ Entretien Vma/Côtes
Relâchement	➤ 18/11 au 24/11
	➤ Réduction vol/intensité ➤ Objectif – Jour J

**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 S5 du 4 novembre au 10 novembre 2024**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footing/Rm			Vma Mixte			Footing			Footing/LD			Compét Montigny ou SL Spé		
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) <b>2*x(200x300x400x500x400x300x200m)</b> 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1"/1'10"/1'50" R=3' *Gp1 on retire les 500m et Gpe 2 on retire le 2ème 500m			Footing 50'			Footing 36' + acc. Progr. <b>4x20"/40"</b>			Footing 25' + acc. <b>25'/15'/10'</b> al. Semi. + <b>2'</b> al.5km r=3'/2'/1'30" footing + footing 9' (sur le circuit dans l'idéal)		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:50:00			00:40:00			01:35:00		
Volume semaine	04:50:00														

**S6 du 11 novembre au 17 novembre 2024**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footing/Rm			Al.10km			Footing			Côtes			Al. Spé		
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) <b>4* à 6x800m</b> al.10km R=1'20" footing + Ra (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 50'			Footing 25' + côtes <b>6x25"</b> au train r=descente Ra 9'			Footing 30' + <b>3x8'</b> al.Semi r=2' footing + footing 10'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:50:00			00:40:00			01:08:00		
Volume semaine	04:23:00														



**Prévisions Entraînements AA**  
**En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (Semi)**  
 Semaines du 18/11 au 24/11/2024

Relâchement- Semi Semaine 7



- Les Groupes – Vma**
- **Gpe 1** – Vma 11-13km/h
  - **Gpe 2** – Vma 14-15km/h
  - **Gpe 3** – Vma 16-17km/h
  - **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h

- *Le plan se déroule sur 7 semaines*
- *Il fait suite à la phase de reprise*
- *Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA*
- *Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km*
- *Soyez régulier et progressif dans votre pratique*
- *Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements*
- *Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.*

5 séances	4 séances	3 séances
-----------	-----------	-----------

Prépa Générale	➤ 02/09 au 20/10
	➤ Reprise Club ➤ Développement Général
Prépa Spécifique	➤ 21/10 au 17/11
	➤ Travail Allure Spé ➤ Entretien Vma/Côtes
Relâchement	➤ 18/11 au 24/11
	➤ Réduction vol/intensité ➤ Objectif – Jour J

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 S7 du 18 novembre au 24 novembre 2024															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
<b>Objectifs</b>	Footings			Vma Extensive			Footings			Mise en Jambes (veille de course)			Semi Objectif		
<b>Infos</b> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'			Ech 25' (footings+gammes) + 5*à 6x300m 95% vma r=100m trot + Ra (*Gp1et-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footings 40'			Footings 26' + acc. au train 4x20"/40"					
Volume séance	00:40:00			00:40:00			00:40:00			00:30:00					
Volume semaine	02:30:00														

