



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrézy (10km et Semi)
Semaines du 06/10 au 19/10/2025

Prépa Générale

Semaine 1 et 2

LES 20 BORNES D'ANDREZY

Les Groupes – Vma

- **Gpe 1** – Vma 12-13km/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 8 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2èmes 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

- 06/10 au 19/10
- Suite phase Reprise Club
- Développement Général

Prépa Spécifique

- 20/10 au 23/11
- Travail Allure Spé
- Entretien Vma/Côtes

Relâchement

- 24/11 au 30/11
- 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 d'Andrézy

S1 du 6 octobre au 12 octobre 2025

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
Objectifs	Footings/Rm			Vma Intensive			Footings			Côtes/Plat Vma			Compét Chapet ou Fartlek		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'/Rm			Ech 25' (footings+gammes) 2x(5* à 8x250m) 100% vma r=TE- 12 à 15" trot (travers. terrain) R=3' marche/trot + Ra (*gp1x5 -gp2x6-gp3x7-gp4x8)			Footings EF 50'			Footings 25' + côtes vite 6x25" r=d lent + footings 3' + <u>Plat allures progressives</u> 1'45"/30"/15" (90% à 105% vma dans l'idée) r=Te + Ra 7'			Footings 26' + <u>Acc. 9'7"/5'3"/1'</u> R=2' all.75-80-85-90-95% vma + Ra 10'		
Volume séance	00:40:00			01:00:00			00:50:00			00:45:00			01:09:00		
Volume semaine	04:24:00														

S2 du 13 octobre au 19 octobre 2025

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
Objectifs	Footings/Rm			Vma Extensive			Footings			Tempo			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'/Rm			Ech 25' (footings+gammes) + 2x(4* à 7x400m) 95% vma r=100m trot (1') R=3' marche+trot + RA + (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3x6-Gp4x7)			Footings EF 45'			Footings 24' + acc. 4x7' (80-85% vma) r=2'20" footings + Ra 6'			Footings Long EF 1h10' à 1h30'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			01:05:00			01:20:00		
Volume semaine	04:55:00		Gilcoaching AA – Octobre 2025												