

Séance Prévisionnelle : 15-16 Octobre 2025

Le fil rouge de la préparation :
Les 20 Bornes

Echauffement

Vma Extensive

Retour au calme

Durée séance : environ 1h00'

Echauffement : Footing/Gammes 25'



➤ Pour Infos

❖ **Vma Extensive**

- Temps d'effort de 1'10" à 3'
- Allure 95-100% vma
- Temps cumulé à Vma 95% = 12' à 20'
- Temps cumulé à Vma 100% = 10' à 15'
- Volume Global = effort/contre effort (R) entre 20' et 40'
- Dans la séance prévue avec le nombre de répétitions pour chaque Vma, vous serez environ de 15'24" à 33'26" de Vma Extensive pour un volume global d'environ 24'30" à 33'26". (vma 13 à 19km/h)



Corps de Séance : Vma Extensive

- **2x(4*à 7x400m)** 95% vma
- r=100m trot (1') R=3' marche/Trot

Nombres de répétitions par Vma

- **Gpe 1** – Vma 12-13km/h 2x4*
- **Gpe 2** – Vma 14-15km/h 2x5*
- **Gpe 3** – Vma 16-17km/h 2x6*
- **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h 2x7*

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)



2h45'-3h00' Séance 2

Al. Mixte

Ech 25' (footing+gammes)
+ **3000m** al.semi r=2'30" trot
+ **3x1000m** al.10km r=1'30" trot
+ **6x500m** al.5km r=1' trot + ra

01:12:00

3h15' et + Séance 2

Al. Mixte

Ech 25' (footing+gammes)
+ **2000m** al.semi r=2' trot
+ **2x1000m** al.10km r=1'30" trot
+ **4x500m** al.5km r=1' trot + ra

01:05:00