



Prépa Générale : 4 semaines



Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 12 semaines

ZONES D'INTENSITE

A1-Récup
50-60% Vma
Tranquille 1-2

A2-EF
60-70% Vma
Confortable 2-3

A3-SV1
70-75% Vma
Modérée 3-4

A4-Tempo
75-85% Vma
Soutenue 5-6

A5-SV2
85-90% Vma
Intense 6-7

A6-Vma
90-105% Vma
Rapide 8-9(10)

Les Allures Spé AA du plan (à recalculer individuellement)

- **5km** (A5-90% Vma) - **10 km** (A5-85% Vma)
- **Semi** (A4-80% Vma) - **Marathon** (A3-75% Vma)



SEMAINE 1 : Du 3 août au 9 août 2026

Préparation : Générale

Volume Course : 04h51'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ **+ RM 7'**
1 tours parcours 2



00:47

2 Fractionné

Echauffement 25'

➤ **3 à 4 x**
➤ **4' (A5-85)**
▪ r=1'30" trot
✓ **2' (A5-90)**
✓ R = 2' trot
+ Ra



01:05

3 Footing

➤ **50' (A2)**
EF

Allure Confortable



00:50

4 Vma

Echauffement 32'

➤ **2x(8x30")**
(A6-100)

▪ r=30" trot
✓ R = 3' trot

❖ + Ra 10'



01:00

5 Sortie Longue

➤ **1h10' à 1h20' (A2)**

Allure Confortable
Avec un peu de D+
(100-150m)



01:15

F Vélo/Vtt

EF

Pour un peu de foncier
en+ et limiter le
traumatisme de la CP.
Séance facultative qui se
place dans la semaine en
fonction de votre fatigue
musculaire et
disponibilité.



01:15

SEMAINE 2 : Du 10 août au 16 août 2026

Préparation : Générale

Volume Course : 04h55'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ **+ RM 10'**
1 tours parcours 3



00:50

2 Fractionné

Echauffement 25'

➤ **2 x (5x1'30")**
(A5-90)
▪ r=1' trot
✓ R=3' trot

❖ + Ra 9'



01:00

3 Footing

➤ **1h (A2)**
EF

Allure Confortable



01:00

4 Vma Ascensionnelle

Echauffement 25'

✓ **Côtes**
2x(5x25") (A6)
▪ r=descente souple
✓ R=3' marche/trot

❖ + Ra X'



00:50

5 Sortie Longue

➤ **45' (A2)**
Allure Confortable

➤ **3x9' (A3-75)**
Allure Modérée
r= footing 3'
❖ + Ra 7'



01:25

F Vélo/Vtt

EF

Pour un peu de foncier
en+ et limiter le
traumatisme de la CP.
Séance facultative qui se
place dans la semaine en
fonction de votre fatigue
musculaire et
disponibilité.



01:15



Quelques Conseils

- Je suis régulier et progressif dans ma pratique.
- J'écoute mon corps et j'ajuste si nécessaire.
- Je contrôle mes allures sans faire de surenchère, c'est contreproductif.
- L'erreur d'allure sur marathon se paie comptant après le 30^{ème} km.
- Je ne cherche pas à rattraper les séances si aléas et j'évite le surmenage.
- Je respecte l'ordre des séances et les relâchements.
- Je teste et m'habitue lors des SL à m'hydrater et à me ravitailler.
- Je suis réaliste si j'ai un objectif chrono (niveau, expérience distance)
- Je peux intégrer quelques compétitions (très peu et pas essentiel)



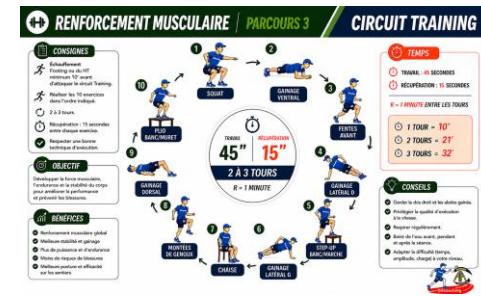
Guide d'Allures AA

LES DIFFÉRENTES ALLURES POUR LES SÉANCES AA

Guide pratique basé sur la VMA, le RPE et la FC cible



Les Parcours RM



Durée de 12 semaines

F *Vélo/Vtt*

EF

Pour un peu de foncier en+ et limiter le traumatisme de la CP. Séance facultative qui se place dans la semaine en fonction de votre fatigue musculaire et disponibilité.

 01:15

4 *Sortie Longue*

➤ **50' (A2)**
Allure Confortable

➤ **15' (A3-75)**
Allure Modérée

❖ + Ra 10'

 01:15

- 1 séance facultative vélo en EF
- 4 séances = (1) (2) (4) (5)
- 5 séances = (1) (2) (3) (4) (5)
- Relâchement = (1) (2) (3) (4)

- Je suis régulier et progressif dans ma pratique.
- J'écoute mon corps et j'ajuste si nécessaire.
- Je contrôle mes allures sans faire de surenchère, c'est contreproductif.
- L'erreur d'allure sur marathon se paie comptant après le 30^{ème} km.
- Je ne cherche pas à rattraper les séances si aléas et j'évite le surmenage.
- Je respecte l'ordre des séances et les relâchements.
- Je teste et m'habitue lors des SL à m'hydrater et à me ravitailler.
- Je suis réaliste si j'ai un objectif chrono (niveau, expérience distance)
- Je peux intégrer quelques compétitions (très peu et pas essentiel)

[illegible]

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PARCOURS 3

CIRCUIT TRAINING

CONSIGNES

- **Séances**
Faites les 4 ou 5 séances hebdomadaires pendant 10 semaines afin d'obtenir les meilleurs résultats.
- **Matériel** : 10 exercices avec matériel suivant :
 - 2 x 3 TOURS
 - 1 BANCAIRE
 - 10 MINUTES
- **Respiration** : 10 secondes d'arrêt entre les exercices.
- **Respecter** une bonne technique d'exécution.

TEMPS

- **TEMPS** : 10 SECONDES
- **RECAPITULATION** : 10 SECONDES
- **1 MINUTE** ENTRE LES TOURS
- **1 TOUR** = 10'
- **2 TOURS** = 21'
- **3 TOURS** = 32'

OBJECTIF

Obtenir la force musculaire, l'endurance et améliorer la souplesse pour améliorer la performance sportive et la performance professionnelle.

BENEFICES

- Améliorer l'endurance musculaire globale
- Renforcer l'équilibre et l'équilibre
- Améliorer la flexibilité et la souplesse
- Améliorer la force musculaire
- Améliorer la performance sportive et professionnelle

CONSEILS

- Faire les exercices dans l'ordre donné.
- Respecter la qualité d'exécution.
- Faire les exercices avec une bonne technique.
- Respecter l'équilibre.
- Faire les exercices avec une bonne posture.
- Faire les exercices avec une bonne technique.
- Faire les exercices avec une bonne posture.
- Faire les exercices avec une bonne technique.