



Prépa Spécifique : 6 semaines



Durée de 12 semaines

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PARCOURS 3

CIRCUIT TRAINING

CONSIGNES

- Séquence**
Footing de 10 minutes
10 tours d'obstacle (voir schéma)
- Repos** : 10 secondes entre chaque obstacle
- 2 à 3 tours
- Respiration** : 10 secondes après chaque exercice
- Respirer par le nez
- Respirer par la bouche pendant l'exercice

OBJECTIF

Conditionner le corps, améliorer l'endurance et la vitesse du corps pour être performant et se préparer au prochain tour de l'épreuve.

TEMPS

- 1 MINUTE - 10 SECONDES
- 2 TOURS = 10 SECONDES
- 3 TOURS = 10 SECONDES

CONSEILS

- 1 TOUR = 10"
- 2 TOURS = 21"
- 3 TOURS = 32"

LES BÉNÉFICES

- Renforcement musculaire global
- Amélioration de la vitesse
- Plein développement de l'endurance
- Amélioration de la vitesse
- Amélioration de la vitesse
- Amélioration de la vitesse

Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 12 semaines

ZONES D'INTENSITÉ

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 7 : Du 14 septembre au 20 septembre 2026

Préparation : Spécifique

Volume Course : 06h10'

1	2	3	4	5	F
Footing/Rm	Tempo (semi)	Footing	Côtes	SL Spé	Vélo/Vtt
➤ 40' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 10' 1 tours parcours 3 00:50	Echauffement 25' ➤ 2000m (A4-80) • r= footing 2' ➤ 3000m (A4-80) • r= footing 3' ➤ 2000m (A4-80) • r= footing 1'20'' ❖ + Ra 01:15	➤ 1h15' (A2) EF Allure Confortable 01:15	Echauffement 25' ✓ Côtes pente 6-10% 8 à 10x20'' (A6) ▪ r=descente lente ❖ + Ra X' 00:45	➤ 55' (A2) Allure Confortable ➤ 5x4x3km (A3-75) Allure Modérée ▪ r= footing 2'45'' ❖ Ra X' (pour faire 2h15') 02:15	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 8 : Du 21 septembre au 27 septembre 2026

Préparation : Spécifique Relâchement

Volume Course : 03h35'

1	2	3	4	F
Footing	Fractionné	Footing	Sortie Longue	Vélo/Vtt
➤ 40' (A1) Allure Tranquille 00:40	Echauffement 25' ➤ 6 x 400m (A5-90) ▪ r=1'05'' trot ❖ + Ra 00:50	➤ 45' (A2) EF Allure Confortable 00:45	➤ 1h20' (A2) Allure Confortable 01:20	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 dispo 01:15

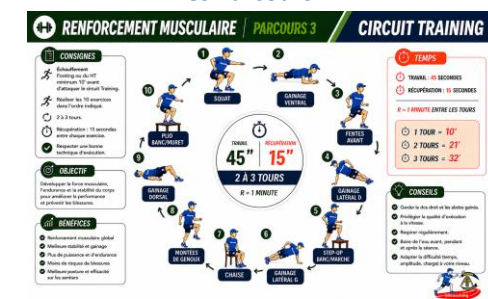


Quelques Conseils

- 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)



Les Parcours RM



Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 12 semaines

ZONES D'INTENSITÉ

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 9 : Du 28 septembre au 4 octobre 2026

Préparation : Spécifique

Volume Course : 06h20'

1	2	3	4	5	F
Footing/Rm	Tempo (Semi-10k)	Footing	Côtes Longues	SL Spé	Vélo/Vtt
➤ 40' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 7' 1 tours parcours 4 00:47	Echauffement 25' ➤ 4km (A4-80) • r= footing 3' ➤ 2km (A4-80) • r= footing 2' ➤ 1 km (A4-85) + Ra 01:15	➤ 1h05' (A2) EF Allure Confortable 01:05	Footing 22' Côtes pente 4-6% : ➤ 4x 2'15" (A5-85) ▪ r=descente souple (2'45" environ) ❖ + Ra 8' 00:50	➤ 55' (A2) Allure Confortable ➤ 3x5km (A3-75) Allure Modérée ▪ r= footing 2'30" ❖ Ra X' (pour faire 2h30') 02:30	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 10 : Du 5 octobre au 11 octobre 2026

Préparation : Spécifique

Volume Course : 05h35'

1	2	3	4	5	F
Footing Récup	Fractionné	Footing/Rm	Al. Spé	Sortie Longue	Vélo/Vtt
➤ 40' (A1) Allure Tranquille 00:40	Echauffement 25' ➤ 8 x 600m (A5-85) ▪ r=200m trot ❖ + Ra 00:55	➤ 45' (A2) Allure Confortable ➤ + RM 7' 1 tours parcours 2 00:52	➤ 20' (A2) Allure Confortable ➤ 6x4x2km (A3-75) Allure Modérée ▪ r= footing 3' ❖ Ra X' (pour faire 1h35') 01:35	➤ 1h40' (A2) Allure Confortable Avec du D+ (200 à 400m) 01:40	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

ALLURE	% VMA	PRATIQUE POUR LES PLANS AA	SÉANCE	ALLURE	% VMA	PRATIQUE POUR LES PLANS AA
A1	50-60%	Repos/Repos	A1	50-60%	Repos/Repos	A1
A2	60-70%	Repos/Repos	A2	60-70%	Repos/Repos	A2
A3	70-75%	Repos/Repos	A3	70-75%	Repos/Repos	A3
A4	75-85%	Repos/Repos	A4	75-85%	Repos/Repos	A4
A5	85-90%	Repos/Repos	A5	85-90%	Repos/Repos	A5
A6	90-100%	Repos/Repos	A6	90-100%	Repos/Repos	A6

Les Parcours RM

REINFORCEMENT MUSCULAIRE / PARCOURS 3 / CIRCUIT TRAINING

CONSIGNES

- 1. Echauffement 10 minutes
- 2. Travail 10 minutes
- 3. Travail 10 minutes
- 4. Travail 10 minutes
- 5. Travail 10 minutes
- 6. Travail 10 minutes
- 7. Travail 10 minutes
- 8. Travail 10 minutes
- 9. Travail 10 minutes
- 10. Travail 10 minutes

RECAP

1. Echauffement 10 minutes

2. Travail 10 minutes

3. Travail 10 minutes

4. Travail 10 minutes

5. Travail 10 minutes

6. Travail 10 minutes

7. Travail 10 minutes

8. Travail 10 minutes

9. Travail 10 minutes

10. Travail 10 minutes