



Relâchement : 2 semaines



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 11 : Du 12 octobre au 18 octobre 2026

Préparation : Relâchement

Volume Course : 03h15'

1 Footing

➤ 35' (A1)
Allure Tranquille



2 Vma Soutien

Echauffement 25'

➤ 6 x 300m
(A6-90)

▪ r=100m trot

❖ + Ra



3 Footing

➤ 40' (A2)
EF

Allure Confortable



4 SL Spé (rappel)

➤ 55' (A2)
Allure Confortable

➤ 3km (A3-75)

Allure Modérée

❖ Ra x' (pour faire 1h20')



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.



SEMAINE 12 : Du 19 octobre au 24 octobre 2026

Préparation : Relâchement

Volume entrainement : 01h25'

1 Footing

➤ 30' (A1)
Allure Tranquille



2 Fractionné

Echauffement 20'

➤ 6 x 30" (A5)

▪ r=30" trot

❖ + Ra



3 Footing

➤ 20'-25' (A1)
EF

Allure Tranquille



4 Compétition



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

