



Prépa 8 semaines



Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 8 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 1 : Du 31 août au 6 septembre 2026

Volume Course (sans F) : 03h45'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 7'**
1 tours parcours 2

00:47

2 Vma

Echauffement 32'

➤ **2x(6 à 8x30'')**
(A6-100)

- r=30'' trot
- ✓ R = 3' trot
- ❖ + Ra 10'

01:00

3 Footing

➤ **50' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:50

4 SL Fartlek

➤ Footing 35'(A2)

➤ **2'/4'/10'/4'/2'**
(A4- 85 /80/75/80/85)

- r=3' footing
- ❖ + Ra 6'

(avec un peu de D+)

01:15

F Footing ou Vtt

➤ **50' - 1h15' (A2)**

Allure Confortable

00:50
 01:15



Présentation

8 semaines- 3/4 séances

- Ce plan se déroule sur 8 semaines
- Programme avec 3 ou 4 séances
- Dans la logique des Créneaux AA



Préparation

Du 31 août au 24 octobre

- ✓ Elle fait suite à une période d'entretien estival à la carte.
- ✓ Le volume est à titre indicatif pour une Vma de 16km/h.
- ✓ Entraînements adaptés et ciblés

SEMAINE 2 : Du 7 septembre au 13 septembre 2026

Volume Course (sans F) : 03h50'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 10'**
1 tours parcours 3

00:50

2 Vma

Echauffement 25'

➤ **6 à 8 x 300m**
(A6-95)

- r=100m trot
- R=3'

➤ **6 à 8 x 200m**
(A6-100)

- r=100m trot
- ❖ + Ra 6'

01:00

3 Footing

➤ **50' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:50

F Côtes Longues

Footing 25'

Côtes pente 4-6% :

➤ **4x 1'30'' (A5-85)**

- r=descente souple (2' environ)
- ❖ + Ra 8'

00:45

4 SL Spé

➤ **Footing 37' (A2)**
Allure Confortable

➤ **3x2x1km (A4-80)**

- r= footing 2'45''
- ❖ + Ra x'

(pour faire 1h20')

01:20



Organisation

3 à 4 séances - créneaux AA

- **3 séances** = 1 2 4
- **4 séances** = 1 2 3 4
- 1 séance facultative course ou vtt (F)



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.
- 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 (pas trop)



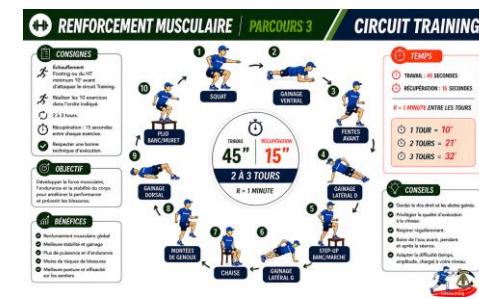
Guide d'Allures AA

LES DIFFÉRENTES ALLURES POUR LES SÉANCES AA

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



Les Parcours RM



Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 8 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 3 : Du 14 septembre au 20 septembre 2026

Volume Course (sans F) : 04h11'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 14'**
2 tours parcours 2

00:54

2 Vma

Echauffement 25'

➤ **2 x (4 à 6 x 400m)**
(A6-95)

- r=1'05" trot
- ✓ R=3'
- ❖ + Ra 7'

01:06

3 Footing

➤ **1h (A2)**
EF

Allure Confortable

01:00

4 SL Spé

➤ Footing 32' (A2)

➤ **3+3+2km (A4-80)**

- r= footing 3'

❖ Ra X' (pour faire 1h25')

01:25

F Footing ou Vtt

➤ **50' - 1h15' (A2)**
Allure Confortable

00:50

01:15

SEMAINE 4 : Du 21 septembre au 27 septembre 2026

Volume Course (sans F) : 04h05'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 7'**
1 tours parcours 4

00:47

2 Fractionné

Echauffement 25'

➤ **5 à 8 x 800m**
(A5-85)

- r=1'30" trot
- ❖ + Ra 7'

01:10

3 Footing

➤ **45' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:45

F Côtes

Echauffement 25'

✓ **Côtes** pente 6-10%

➤ **8 à 10x20" (A6)**

- r=descente lente
- ❖ + Ra X'

00:45

4 Sortie Longue

➤ **1h30' (A2)**
Allure Confortable
Avec du D+

01:30



Présentation

8 semaines- 3/4 séances

- Ce plan se déroule sur 8 semaines
- Programme avec 3 ou 4 séances
- Dans la logique des Créneaux AA



Préparation

Du 31 août au 24 octobre

- ✓ Elle fait suite à une période d'entretien estival à la carte.
- ✓ Le volume est à titre indicatif pour une Vma de 16km/h.
- ✓ Entraînements adaptés et ciblés



Organisation

3 à 4 séances - créneaux AA

- **3 séances** = 1 2 4
- **4 séances** = 1 2 3 4
- 1 séance facultative course ou vtt (F)



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.
- 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 (pas trop)



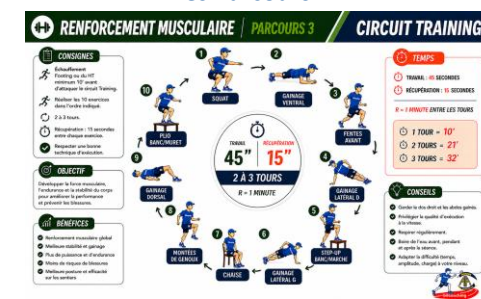
Guide d'Allures AA

LES DIFFÉRENTES ALLURES POUR LES SÉANCES AA

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



Les Parcours RM



Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 8 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 5 : Du 28 septembre au 4 octobre 2026

Volume Course (sans F) : 04h15'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 7'**
1 tours parcours 2

00:47

2 Fractionné

Echauffement 25'

➤ **1500m (A5-85)**
▪ r=2'15" trot

➤ **3 à 6x500m (A5-90)**
▪ r=1'15" trot

➤ **1000m (A5-85)**

❖ + Ra 7'

01:05

3 Footing

➤ **55' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:55

4 SL Spé

➤ Footing 35' (A2)

➤ **4+3+2km (A4-80)**
▪ r= footing 3'/2'30"

❖ Ra x' (pour faire 1h35')

01:35

F Footing ou Vtt

➤ **50' - 1h15' (A2)**
Allure Confortable

00:50
 01:15



Présentation

8 semaines- 3/4 séances

- Ce plan se déroule sur 8 semaines
- Programme avec 3 ou 4 séances
- Dans la logique des Créneaux AA



Préparation

Du 31 août au 24 octobre

- ✓ Elle fait suite à une période d'entretien estival à la carte.
- ✓ Le volume est à titre indicatif pour une Vma de 16km/h.
- ✓ Entraînements adaptés et ciblés

SEMAINE 6 : Du 5 octobre au 11 octobre 2026

Volume Course (sans F) : 04h17'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 10'**
1 tours parcours 3

00:50

2 Fractionné

Echauffement 25'

➤ **4 à 6 x 1000m (A5-85)**
▪ r=1'40" trot

❖ + Ra 7'

01:07

3 Footing

➤ **50' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:50

F Côtes Longues

Footing 26'

Côtes pente 4-6% :

➤ **4x 1'45" (A5-85)**
▪ r=descente souple (2'15" environ)

❖ + Ra 8'

00:50

4 SL Spé

➤ Footing 35' (A2)

➤ **5+3+2km (A4-80)**
r= footing 3'

❖ Ra x' (pour faire 1h40')

01:40



Organisation

3 à 4 séances - créneaux AA

- **3 séances** = ① ② ④
- **4 séances** = ① ② ③ ④
- 1 séance facultative course ou vtt (F)



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.
- 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 (pas trop)



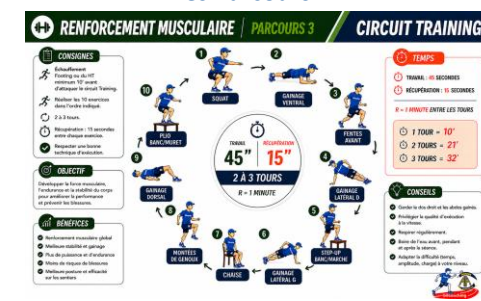
Guide d'Allures AA

LES DIFFÉRENTES ALLURES POUR LES SÉANCES AA

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



Les Parcours RM



Sortie Club 2026 Chablis



PLAN D'ENTRAÎNEMENT



Durée de 8 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 12 octobre au 18 octobre 2026

Volume Course (sans F) : 03h45'



Présentation

8 semaines- 3/4 séances

- Ce plan se déroule sur 8 semaines
- Programme avec 3 ou 4 séances
- Dans la logique des Créneaux AA



Préparation

Du 31 août au 24 octobre

- ✓ Elle fait suite à une période d'entretien estival à la carte.
- ✓ Le volume est à titre indicatif pour une Vma de 16km/h.
- ✓ Entraînements adaptés et ciblés

Organisation

3 à 4 séances - créneaux AA

3 séances = 1 2 4

4 séances = 1 2 3 4

1 séance facultative course ou vtt (F)

SEMAINE 8 : Du 19 octobre au 24 octobre 2026

Volume Entraînement : 02h35'



Organisation

3 à 4 séances - créneaux AA

3 séances = 1 2 4

4 séances = 1 2 3 4

1 séance facultative course ou vtt (F)

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 7'**
1 tours parcours 2

00:47

2 Fractionné

Echauffement 25'

➤ **5 à 8 x 600m**
(A5-85/90)
▪ r=200m trot

❖ + Ra 7'

01:05

3 Footing

➤ **50' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:50

4 SL Spé

➤ Footing 30' (A2)

➤ **3x2km (A4-80)**
▪ r= footing 2'

❖ Ra x' (pour faire 1h10')

01:10

F Footing ou Vtt

➤ **50' - 1h15' (A2)**

Allure Confortable

00:50
 01:15

1 Footing

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

00:40

2 Rappel Vma

Echauffement 25'

➤ **5 à 7 x 300m**
(A6-95)
▪ r=100m trot

❖ + Ra 7'

00:45

3 Footing

➤ **40' (A2)**
EF

Allure Confortable

00:40

F Footing/LD

➤ **25' (A2)**
EF

➤ **LD 5x20"/40"**
au train

00:30

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.
- 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 (pas trop)



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

