LES 20 BORNES D'ENDRESY — 10km

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Durée de 5 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 26 octobre au 1er novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 03h50'

1 Footing Récup	2 Vma	3 Footing	F Côtes	4 Fartlek
➢ ***40' (A1)*** Allure Tranquille	Echauffement 25' ➢ ***2x(5 à 8 x 250m)*** *(A6-95) post **Chablis** 1 seul bloc* ▪ r=trot traversée Terrain ✓ R = 3' marche/trot ➢ Bonus : ***1km*** al.10km ❖ + Ra	➢ ***45' (A2)*** EF Allure Confortable	Footing 25' ***Côtes + relances*** : ➢ ***4x 1'15"*** *(al. Régulière-soutenue A4) + relance vite sur du plat **15"*** ▪ r=retour plat-descente ❖ + Ra 8'	➢ Footing 30'(***A2***) ➢ ***10'/8'/6'/4'/2')*** *(A4- 75/80/80/85/85)* ▪ r=2'30''' footing ❖ + Ra 6'
00:40	***01:05***	***00:45***	***00:50***	***01:20***

SEMAINE 2 : Du 2 novembre au 8 novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 03h55'

1 Footing/Rm	2 Allures Mixtes	3 Footing	F Footing/LD	4 Al. Spé
➢ ***40' (A1)*** Allure Tranquille ➢ ***+ RM 10'*** 1 tours parcours 3	Echauffement 25' ***5 à 6x400m*** *(A5-90)* ▪ r=1' trot (100m) R=3' ➢ ***1600m*** *(A4-80)* ▪ r=2' trot ➢ ***6 à 8x200m*** *(A6-100)* ▪ *r=100m trot* ❖ *+ Ra*	➢ ***50' (A2)*** EF Allure Confortable	➢ ***37' (A2)*** EF ➢ *LD **8x20''/40''*** En acc. progressives	➢ ***Footing 30' (A2)*** Allure Confortable ➢ ***3 à 4 x1500m*** *(A5-85) al.10km objectif* ▪ r= footing 2'15'' ❖ *+ Ra 10'*
00:50	***01:10***	***00:50***	***00:45***	***01:15***

Présentation
5 semaines- 3/5 séances
- Ce plan se déroule sur 5 semaines
- Programme avec 3 à 5 séances
- Dans la logique des Créneaux AA
- Pour une bonne émulation club, les séances sur piste sont identiques adaptées et ciblées semi/10km.

Préparation
Du 26 octobre au 29 novembre
- ✓ Elle fait suite à la préparation et course club de Chablis. *Si vous avez participé au Semi de Chablis, allégez la 1ère semaine si votre corps en ressent le besoin.*
- ✓ Le volume est à titre indicatif pour une Vma de 16km/h.

Organisation
3 à 5 séances - créneaux AA
- ***3 séances*** = (1) (2) (4)
- ***4 séances*** = (1) (2) (3) (4)
- 1 séance facultative (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 Parcours RM

