LES 20 BORNES D'ENDRESY — Semi

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Durée de 5 semaines

ZONES D'INTENSITE

A1–Récup	A2–EF	A3–SV1	A4–Tempo	A5–SV2	A6–Vma
50-60% Vma	60-70%Vma	70-75% Vma	75-85% Vma	85-90% Vma	90-105% Vma
Tranquille 1-2	*Confortable 2-3*	*Modérée 3-4*	*Soutenue 5-6*	*Intense 6-7*	*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 **00:40**	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 **01:05**	➢ **45' (A2)** EF Allure Confortable **00:45**	Footing 25' ***Côtes + relances*** : ➢ **4x 1'15"** *(al. Régulière-soutenue A4) + relance vite sur du plat* **15"** ▪ r=retour plat-descente ❖ + Ra 8' **00:50**	➢ Footing 30'(**A2**) ➢ **10'/8'/6'/4'/2')** *(A4- 75/80/80/85/85)* ▪ r=2'30''' footing ❖ + Ra 6' **01:20**

SEMAINE 2 : Du 2 novembre au 8 novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 04h30'

1 Footing/Rm	2 Allures Mixtes	3 Footing	F Footing/LD	4 SL Spé
➢ **40' (A1)** Allure Tranquille ➢ + **RM 10'** 1 tours parcours 3 **00:50**	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* **01:10**	➢ **55' (A2)** EF Allure Confortable **00:55**	➢ **37' (A2)** EF ➢ *LD* **8x20''/40''** En acc. progressives **00:45**	➢ **Footing 25' (A2)** Allure Confortable ➢ **4km+2x2km** *(A4-80)* ▪ r= footing 3'/2'/2' ➢ **1 km** *(A4 -85)* ❖ + Ra x' (pour faire 1h35') **01:35**

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

