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 3 : Du 9 novembre au 15 novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 03h50'

1 Footing Récup	2 Al. 10km	3 Footing	F Côtes/Plat	4 Al. Spé
➢ **40' (A1)** Allure Tranquille ➢ + **RM 14'** 2 tours parcours 2 00:54	Echauffement 25' ➢ **3 à 5 x 1200m** al. 10km ▪ r=2' trot ❖ + ra 01:05	➢ **45' (A2)** EF Allure Confortable 00:45	Footing 25' ➢ Côtes **6x25"** vite (A6-90) ▪ r=descente souple ▪ R = footing 5' ➢ acc. Plat **6x30"/30"** (A6-100) ❖ +Ra 8' 00:50	✓ Footing 26' + acc. Prog. 4x20"/40" ➢ **3000+2000+1000m** *al. 10km objectif* ▪ r=3'/2' footing ❖ Ra X' sur le circuit dans l'idéal 01:15

SEMAINE 4 : Du 16 novembre au 22 novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 03h35'

1 Footing/Rm	2 Allures Mixtes	3 Footing	4 Al. Spé	F Footing
➢ **40' (A1)** Allure Tranquille ➢ + **RM 15'** 2 tours parcours 4 00:55	Echauffement 25' **6 à 8x500m** (A5-90) ▪ r=1'15" trot ▪ R=2'30" ➢ **1000m** (A5-85) ❖ + Ra 01:05	➢ **50' (A2)** EF Allure Confortable 00:50	✓ Footing 20' + acc. Prog. 3x20"/40" ➢ **4 à 5 x1000m** *al. 10km objectif* ▪ r=2' footing ❖ Ra X' 01:05	➢ **45' à 1h (A2)** Allure Confortable 00:50

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

