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 3 : Du 9 novembre au 15 novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 05h15'

1 Footing/Rm	2 Al. 10km	3 Footing	F Côtes/Plat	4 SL 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*	➢ *1h (A2)* EF Allure Confortable *01:00*	Footing 25' ➢ Côtes *6x25"* vite (A6-90) ▪ r=descente souple ▪ R = footing 5' ➢ acc. Plat *6x30"/30"* (A6-100) ❖ +Ra 8' *00:50*	✓ Footing 35' (*A2*) ➢ *5+4+1km (A4-80)* ▪ r= footing 3' ❖ Ra x' (pour faire 1h40') *01:40*

SEMAINE 4 : Du 16 novembre au 22 novembre 2026 — Volume Course (sans F) : 04h40'

1 Footing/Rm	2 Allures Mixtes	3 Footing	4 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* *01:10*	➢ *50' (A2)* EF Allure Confortable *00:50*	✓ Footing 30' (*A2*) ➢ *2500m (A4-80)* ➢ *2000m (A4-80)* ➢ *1500m (A4-80)* ▪ r=2'30''/2' footing ❖ + ra X' *01:15*	➢ *50' 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

