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 5 : Du 23 novembre au 29 novembre 2026 — Volume Course (sans F et 4) : 01h55'

1 Footing Récup	2 Al. Mixtes	F Footing	3 Footing/LD	4 Compétition
➢ ***40' (A1)*** Allure Tranquille	Echauffement 25' ➢ ***4 x300m*** *A5-90* ▪ r=100m trot ▪ R=2' trot ➢ ***800m*** *A5-85* ❖ + Ra	➢ ***40' (A2)*** EF Allure Confortable	Footing 25' ➢ + acc. Au Train ***5x20"/40"***	Ech. 15' - 20' ➢ ***10km***
00:40	***00:45***	***00:40***	***00:30***	

SEMAINE 6 : Du 30 novembre au 6 décembre 2026 — Volume Course (sans F et 4) : 01h50'

1 Footing Récup	2 Allures Mixtes	3 Footing	F Footing/LD	4 Compétition
➢ ***35' (A1)*** Allure Tranquille	Echauffement 25' ***600m*** *(A5-85)* ▪ r=200m trot ➢ ***2x300m*** *(A6-90)* ▪ r=100m trot ➢ ***3x200m*** *(A6-95)* ▪ *r=100m trot* ❖ *+ Ra*	➢ ***30' (A1)*** Allure Tranquille	Footing 20' ➢ + acc. Au Train ***5x20"/40"***	Ech. ➢ ***Berges de Conflans*** ➢ ***Chocotrail***
00:35	***00:45***	***00:30***	***00:25***	

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

