

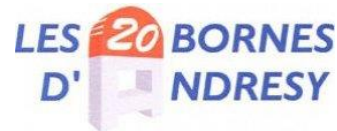
Séance Prévisionnelle : AA/TCA 16/17 Octobre

Le fil rouge de la préparation : **Les 20 Bornes S3**

Vma courte/moy pour le Semi- Séance Mixte pour le 10km

Semi sur la piste - 10km à l'extérieur de la piste

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



2 – Gammes :

- 2 X Déroulé Chevilles/Shipping/acc. par 30m retour trot
- 2 x Montées Genoux /Talons Fesses/acc. par 30m retour trot
- 2 x Foulées Bondissantes/Appuis décalés/acc. par 30m retour trot
- 2 x Course en m.arrière (30m)/ acc.Progressive 60m retour trot
- 2 x accélérations. Par paliers /30m retour trot

3 – Corps de Séance :

▪ Programme Semi

➤ **7x(400m 95%vma + 200m 100% vma)**

➤ r = tps d'effort -20"/ tps d'effort

➤ pour les vma inférieures à 15km/h 6 répétitions, ceux qui courent dimanche 5 répétitions.

+ ra 7'

▪ Programme 10 km

➤ **1100m al.10km* r=1'40"**

➤ **5x1'1" 100% vma**

➤ **1100m al. 10km r=1'40"**

➤ **5x1'1" 100% vma**

(ceux qui courent dimanche on retire la dernière série de Vma.)

+ ra 7'

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)

Prédiction % allure Semi		Prédiction % allure 10km	
Vma	%	Vma	%
12	61-66	12	68-73
13	65-70	13	72-76
14	69-73	14	75-79
15	72-76	15	78-81
16	75-78	16	80-84
17	77-81	17	82-85
18	79-83	18	84-87
19	81-84	19	86-89

*Si pas de référence : je me sers du tableau prédiction et je reporte le %vma indiqué dans le tableau allure pour connaître ma vitesse spécifique cible.



Séance Prévisionnelle : AA/TCA 19/20 Octobre

➤ **10 km** : Footing 25' + **5x1000m al.10km** r=1'30" footing + footing 10'
➤ (durée 1h05 pour une vma de 16km/h)

➤ **Semi** : Footing 25' + **4x2000m al.Semi** r=2' footing + **1 km al.10km** + footing 10'
➤ (durée 1h26' pour une vma de 16km/h)

<http://www.andresyathletisme.fr/entraînements/plans-20-bornes-d-andrésy/>