

Séance Prévisionnelle : AA/TCA 06/07 Novembre

Le fil rouge de la préparation : **Les 20 Bornes S6**

Vma moy. pour le 10km - Séance Mixte pour le Semi

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

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



**LES 20 BORNES
D' ANDRESY**

3 – Corps de Séance :

▪ Programme 10 km

➤ **2x(6x400m)** 95%vma

➤ r = tps d'effort -20"/ tps d'effort/R=2'

➤ pour les vma inférieures à 15km/h et ceux qui courent dimanche 2x5 répétitions – Débutants 2x4 répétitions.

+ ra 7'

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

▪ Programme Semi

➤ **4x1'30"/1' 95% vma**

➤ **1100m al. 10km r=1'40"**

➤ **4x1'45" 100% vma**

➤ **1100m al. 10km r=1'40"**

➤ **4x30"/30" 100% vma**

+ ra 7'

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.

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 Vite/Relâché/Vite par 30m retour trot

Séance Prévisionnelle : AA/TCA 09/10 Novembre



➤ **10 km** : Footing 25' + **3000mx2000mx1000m al.10km** r=2'30"/2' footing

➤ + footing 10' (durée 1h10 pour une vma de 16km/h)

➤ **Semi** : Footing 30' + **3x3000m al.Semi** r=3' footing + footing ra 15'

➤ (durée 1h35' pour une vma de 16km/h – vma inférieure, réduire la Ra pour arriver au même temps global)

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