

# Séance Prévisionnelle : AA/TCA 13/14 Novembre

Le fil rouge de la préparation : **Les 20 Bornes S7**

Al. 10+ pour le 10km - Rappel VMA courte pour le Semi

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

## 1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



## 3 – Corps de Séance :

### ▪ Programme 10 km

➤ **3x(1000m (al.10km) r=1'30"+500m (al.10km-20"/km)**

➤ R=4'

+ ra 7'

### ▪ Programme Semi

➤ **10x300m 100% vma**

➤ r=100m trot

+ 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.

## 2 – Gammes :

- Talons Fesses/acc. par 30m retour trot
- Montées Genoux /acc. par 30m retour trot
- Déroulé chevilles/acc. par 30m retour trot
- Skipping/acc. par 30m retour trot
- Course en m.arrière / acc. par 30m retour trot
- Départ course/relaché par 30m

# Séance Prévisionnelle : AA/TCA 16/17 Novembre



➤ **10 km** : Footing 27' + acc. 8x45"/45" 95%-100% vma

➤ R=3'

➤ + acc. 8x30"/30" 100% vma

➤ + footing 10' (durée1h00)

➤ **Semi** : Footing 25' + 5x1000m al.Semi r=1'45" footing + footing ra 10'

➤ (durée 1h05' pour une vma de 16km/h)

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