

Séance du mercredi-Jeudi 3-4/12/2025

Post <u>Semi</u> 20 Bornes si je cours ou pas samedi/dimanche	<i>Mercredi(Conflans) Mercredi/Jeudi Uniquement si je n'ai pas fait le semi-marathon (5 et 10km d'Andrésy)</i>	
	5km	15km
Ech : Footing+gammes 25' Acc. 2 x (6 à 8 x 20"/40") ou (100m/100m) R=3' footing acc. Au train vers 90% vma + Ra	Allures Mixtes	
00:50:00	00:45:00	00:45:00



HORAIRES ET DISTANCES - CHAMPIONNATS DES YVELINES DE CROSS 2025
Parc Youri Gagarine - rue de Picardie 78500 Sartrouville



N° de course	Horaires	Catégories	Année de naissance	Boucles	Distances mètres
1	10h00	Masters Hommes (Catégories M1 à M10)	1985 et avant	D + 3 GB + A	8460
2	10h50	Cross court Femme & Homme	2006 et avant	D + 2 PB + 1 MB + A	3670
3	11h10	Cadettes - U18	2008-2009	D + 2 PB + 1 MB + A	3670
4	11h30	Cadets - U18	2008-2009	D + 2 MB + A	4190
4	11h30	Juniors Femmes - U20	2006-2007	D + 2 MB + A	4190
5	11h55	Éveil Athlétique Femme - U10	2016-2018	D + 1 PB + A	990
6	12h05	Éveil Athlétique Homme - U10	2016-2018	D + 1 PB + A	990
7	12h15	Benjamines - U14	2012-2013-	D + 1 MB + A	2230
8	12h30	Benjamins - U14	2012-2013	D + 1PB + 1 MB + A	2950
9	12h45	Juniors Hommes - U20	2006-2007	D + 1PB + 1 MB + 1GB + A	5680
10	13h30	Poussines - U12	2014-2015	D + 2 PB + A	1710
11	13h45	Poussins - U12	2014-2015	D + 2 PB + A	1710
12	14h00	Minimes Femmes - U16	2010-2011	D + 1PB + 1 MB + A	2950
13	14h25	Minimes Hommes - U16	2010-2011	D + 2 PB + 1 MB + A	3670
14	14h45	Femmes : Espoirs, Seniors et Masters	2005 et avant	D + 2 PB + 1 MB + 1 GB + A	6400
15	15h30	Hommes : Espoirs / Seniors, Masters 0	2005-1984	D + 3 GB + A	8460

Distances des boucles

Dénivelé

Départ	130	0m
Arrivée	140	0m
Petite boucle	720	7m
Moyenne boucle	1960	4m
Grande boucle	2730	12m



Inscriptions au Championnat des Yvelines de cross - 12 janvier 2025 - Sartrouville

N° de Course	Course	Nom	Prénom	Catégorie	Sexe	Numéro Licence	Date Naissance
1	Masters H (M1-M10)	DEJOIE	Ludovic	M2H	M	1882504	28/04/1978
1	Masters H (M1-M10)	DEPLANQUE	Rémi	M1H	M	2683574	10/06/1984
1	Masters H (M1-M10)	PRUGNAUD	Gilles	M4H	M	476572	30/05/1967
1	Masters H (M1-M10)	SIMOES	David	M2H	M	1424319	08/03/1978
2	Cross Court F&H	BRISACIER	Martial	M0H	M	2440851	24/05/1988
9	Juniors H - U20	DEJOIE	Quentin	JUH	M	2613673	05/01/2007
14	Femmes E/S/M	ARNOUX	Marie	M4F	F	2267255	06/11/1968
14	Femmes E/S/M	CUZUEL	Marion	SEF	F	175656	30/03/1994
14	Femmes E/S/M	DE SOMER	Carole	M4F	F	1784922	27/02/1969
14	Femmes E/S/M	HUSSENET	Laury	M2F	F	2240290	14/08/1979
14	Femmes E/S/M	LE DOUARON	Sonia	M4F	F	1794745	18/11/1968
15	Hommes E/S/M0	BENAMMAR	Haithem	M0H	M	2442855	29/05/1986
15	Hommes E/S/M0	BENZAARI	Michaël	SEH	M	2648634	04/03/1995
15	Hommes E/S/M0	BONNIN	Maxence	ESH	M	1653831	12/10/2003
15	Hommes E/S/M0	KARCZEWSKI	Colin	SEH	M	2462154	18/03/1999



N° de course	Horaires	Catégories	Année de naissance	Boucles	Distances mètres
1	10h00	Masters Hommes (Catégories M1 à M10)	1985 et avant	D + 3 GB + A	8460
2	10h50	Cross court Femme & Homme	2006 et avant	D + 2 PB + 1 MB + A	3670
3	11h10	Cadettes - U18	2008-2009	D + 2 PB + 1 MB + A	3670
4	11h30	Cadets - U18	2008-2009	D + 2 MB + A	4190
4	11h30	Juniors Femmes - U20	2006-2007	D + 2 MB + A	4190
5	11h55	Éveil Athlétique Femme - U10	2016-2018	D + 1 PB + A	990
6	12h05	Éveil Athlétique Homme - U10	2016-2018	D + 1 PB + A	990
7	12h15	Benjamines - U14	2012-2013	D + 1 MB + A	2230
8	12h30	Benjamins - U14	2012-2013	D + 1PB + 1 MB + A	2950
9	12h45	Juniors Hommes - U20	2006-2007	D + 1PB + 1 MB + 1GB + A	5680
10	13h30	Poussines - U12	2014-2015	D + 2 PB + A	1710
11	13h45	Poussins - U12	2014-2015	D + 2 PB + A	1710
12	14h00	Minimes Femmes - U16	2010-2011	D + 1PB + 1 MB + A	2950
13	14h25	Minimes Hommes - U16	2010-2011	D + 2 PB + 1 MB + A	3670
14	14h45	Femmes : Espoirs, Seniors et Masters	2005 et avant	D + 2 PB + 1 MB + 1 GB + A	6400
15	15h30	Hommes : Espoirs / Seniors, Masters 0	2005-1984	D + 3 GB + A	8460



BONNIN	Maxence	M
DEJOIE	Quentin	M
BENAMMAR	Haithem	M
BRISACIER	Martial	M
DEPLANQUE	Rémi	M
DEJOIE	Ludovic	M
SIMOES	David	M
PRUGNAUD	Gilles	M
BENZAARI	Michaël	M
KARCZEWSKI	Colin	M

Séance AA Spé Cross – Stade 18-19 décembre



Départ pour 110 m sens normal
piste vite avec obstacles



Sortie gymnase, passage devant tribune
avec serpentine arbres après tribune



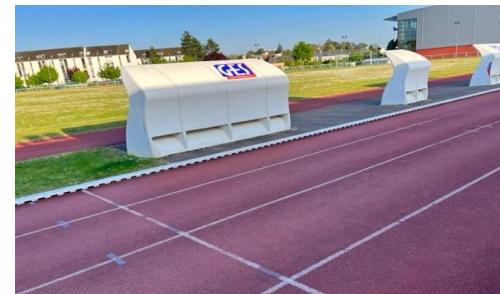
Côte Kiosque



Descente



Passage derrière tribune



2 petits tours + Arrivée Sprint final piste

Séance Spé Cross-Trail

Ech 20' + **3 à 4x2000m circuit Spé Cross adapté stade**

- 110m piste vite (simulation départ), quelques obstacles
- Sortie piste côté gymnase, passage devant tribune, serpentine engagée arbres après tribune
- côte du kiosque et descente passage derrière tribune
- Petit tour devant gymnase et parking voiture, rentrée coté départ fin du 1^{er} tour et on recommence le même schéma 2 fois avec Arrivée finale piste devant tribune . R=2' footing

Cross-Country : Petit Guide 2025

- 12/01/2025 : Championnats des Yvelines de cross-country

Parc de Youri Gagarine à Sartrouville

- 26/01/2025 1/4 de finale des Championnats de France – Régionaux

Zone Ouest (78-91-92-95) :

Ile de loisirs du Val de Seine – Verneuil Sur Seine

- 09/02/2025

½ Finale des Championnats de France Championnat d'Ile de France

Lisses (91) Parc Léonard de Vinci

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Régionaux selon les critères suivants :

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

ZONE/ COURSES	EST	OUEST
MINIMES FILLES	131	119
MINIMES HOMMES	127	123
CADETTES	136	114
CADETS	130	120
JUNIORS FILLES	134	116
JUNIORS HOMMES	121	129
CROSS COURT FILLES	116	84
CROSS COURT HOMMES	105	95
CROSS LONG FILLES (ESPOIRS)	11	11
CROSS LONG FILLES (MASTERS 1 et +)	12	12
CROSS LONG FILLES (TOUTES CATEGORIES)	157	109
CROSS LONG HOMMES (ESPOIRS)	10	10
CROSS LONG HOMMES (TOUTES CATEGORIES)	138	112
MASTERS 1 et + Hommes	148	102

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Départementaux de Cross-country selon les critères suivants :

DEPT Course	78	91	92	95	75	77	93	94
BENJAMINES	50	50	50	50	50	50	50	50
BENJAMINS	50	50	50	50	50	50	50	50
MINIMES FILLES	63	46	47	44	41	63	37	59
MINIMES HOMMES	50	55	52	43	43	61	41	55
CADETTES	76	65	35	35	47	64	35	56
CADETS	68	47	54	35	56	62	48	35
JUNIORS FILLES	51	55	35	35	36	50	35	35
JUNIORS HOMMES	56	41	35	35	35	49	39	35
CROSS COURT FILLES	36	42	68	35	55	35	35	58
CROSS COURT HOMMES	38	35	66	43	44	35	59	45
CROSS LONG FILLES	78	69	76	35	90	72	35	55
CROSS LONG HOMMES	72	62	80	37	90	54	40	66
MASTERS 1 ET + HOMMES	90	62	68	35	50	75	47	77



• Mars 2023 Championnats de France

Article 10 – Qualifications aux Championnats de France :

10.1 – Qualification par équipes

HOMMES	FEMMES
Cadets - U18	6
Juniors - U20	5
Cross-Court	4
Cross Long	4
Masters	3

10.2 – Qualification en individuel

HOMMES	FEMMES
Cadets - U18	37
Juniors - U20	33
Cross-Court	31
Cross Long	10
Cross Long Espoirs - U23	33
TC*	28
Masters 1 et +	30
	M1 &+
	12

• Les distances préconisées

Départementaux	Régionaux	½ Finale	Championnats de France
Cross court féminins	4 km	4 km	4 à 4,5 km
Cross court masculins	4 km	4 km	4 à 4,5 km
Cross long féminins	7 km	7,5 km	8 km
Cross long masculins	8,5 km	9 km	10 km
Masters masculins	8,5 km	9 km	10 km



Pourquoi Pratiquer le Cross-Country ?

- C'est la base de la course à pied avec ses changements de rythme (départ rapide, course au train, relance, sprint final), la technique de course, le renforcement musculaire, la tactique, le mental, ...
- Faire une pause avec les courses sur route, courir sans notion de chrono, confrontation directe avec les autres coureurs, dépassement de soi pour classer son équipe...
- Une occasion très enrichissante de croiser d'autres coureurs venus de différents horizons (piste, route, trail...)
- Préparation efficace pour les futurs objectifs du printemps ou de l'été (5km, 10km, semi-marathon, marathon, trails ...), trouver une motivation hivernale pour bien s'entraîner.
- Comme d'habitude ce plan est à la carte, basé sur les créneaux du club. Cette préparation unique nous guidera ensuite vers la préparation des objectifs du printemps (course club trail, 10km...)

Semaine du 16 décembre	Semaine du 23 décembre	Semaine du 30 décembre	Semaine 6 janvier 2025
Séance 1 Footing/Rm Footing 40' + RM 10' (gainage, squat,fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing/Rm Footing 40' + RM 10' (gainage, squat,fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing/RM Footing 40' + RM 10' (gainage, squat,fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing Footing Souple 40' 00:40:00
Séance 2 Spé Cross Diagana Ech : Footing+gammes 25' + circuit Spé Diagana (piste/butte/obstacle)	Séance 2 Vma Intensive Ech : Footing+gammes 25' 2x(6-8x300m) 100% vma r=100m trot R=3' Ou en 1'/1' si hors piste + Ra 10'	Séance 2 Vma Extensive Ech : Footing+gammes 25' 8 à 12x400m 97-100% vma r=100m (1') trot Ou en 1'30"/1' si hors piste + Ra 10'	Séance 2 Mixte Vma/Spé Ech : Footing+gammes 25' 6x200m 100% vma r=100m trot R=2'trot 1200m spé avec 200m vite - 800m 90% vma + 200m vite r=3' 6x100m 100% vma r=100m trot + Ra
01:05:00	01:00:00	01:05:00	00:50:00
Séance 3 Footing Endurance Fondamentale	Séance 3 Footing Endurance Fondamentale	Séance 3 Footing Endurance Fondamentale	Séance 3 (facultative) Footing Endurance Fondamentale
00:50:00	01:00:00	00:50:00	00:45:00
Séance 4 (facultative) Vitesse Ech : Footing+gammes 25' + Vitesse 2 x (4x30m) vitesse max r=2't R=4' la récup se fait en marche/trot + ra	Séance 4 (facultative) Vitesse Ech : Footing+gammes 25' + Vitesse 2x (3x60m) en Vite/Relaché/Vite par 20m r=2't et R=4'marche/trot + ra	Séance 4 (facultative) Tempo/Côtes Footing 20' + 12' 80% r=3' footing + Côtes 8x30" vite r=d souple + ra 6'	Séance 4 Footing/Mise en jbe veille de course Footing 30' + 5 LD en 20"/40"
00:45:00	00:45:00	00:50:00	00:35:00
Séance 5 Spé Footing 25' *5*x1'/1' 95-100% vma R=2' footing *5*x3'/1'30" 90-95% vma R=3' footing * 5*x1'/1' 95-100% vma + Ra 6' (*S-M/F) Sur circuit nature (carrière, l'hautil)	Séance 5 Spé - L'hautil circuit 1 Footing 20' + 2*x(côte 6x1' r=d active +1,3km al.cross 1 tour circuit trail 1 (sens inverse) r=1' + ac.vite 6x30 "/30') R=footing 3' + Ra circuit cross, l'hautil... (*S-M/F 1 bloc)	Séance 5 Spé - Circuit C Ech. : Footing 20' + acc. 3x25"/35" + Al. Spé 2 *à 3x(2000m -*1000m) r=1' R=2'30" *1000m départ rapide sur 200m et fin au sprint sur 100m + Ra 5' Sur le circuit C avec les pointes sur la série si possible (*S-M/F et Junior x2)	Séance 5 Championnats Cross Départementaux ech complet 15'-20' + cross Sartrouville
01:15:00	01:15:00	01:15:00	



Prévisions Entraînements AA
Semaine du 09/12 au 15/12/2024

Post Conflans/Chocotrail ➤ Houilles/Cross-Entretien



- Proposition de séances sur les créneaux club
- En fonction des courses du week-end dernier, pensez à bien récupérer.
- Notez dans vos agendas, les championnats 78 de cross-country qui se dérouleront le 12 janvier 2025 à Sartrouville.
- Un programme cross-country sera mis en place dès la semaine prochaine et valable pour toutes les disciplines jusqu'à fin janvier avant de se projeter sur la course club du mois d'avril.
- Le nombre de séances est en fonction de votre pratique habituelle, il y a 4 séances sur ce plan.
- Sur la séance du samedi, mise en place d'un Run&Bike pour les volontaires (sinon footing), séance ludique pour finir l'année (1 vtt pour deux, voir modalités vendredi sur les salons Vip).

Houilles Cross/Trail Général



Semaine du 09/12	Lundi/Mardi	Mercredi/Jeudi		Samedi		Dimanche	
Séances	Général	Houilles/Cross-Trail (si reposé)	Post Chocotrail 24k ou 2 courses week dernier	Houilles	Cross-Trail	Houilles	Cross-Trail
Objectifs	Footing Récup	Allures Mixtes	LD-Vma	Mise en Jbes	Run&Bike	Compétition	Changement de Rythme
Infos	Footing souple récup course 30'-40'	Ech : Footing+gammes 25' 4x250m 100% vma r=traversée Ter. R=1'30" + 2x500m 95% vma r=1' trot R=2' + * 1000m al.10km + Ra <i>*si j'ai couru samedi et dimanche je retire le 1000m et suivant la fatigue</i>	Ech : Footing+gammes 25' Acc. 8 x 15"/30" (au train) r=2' + Acc. 8x15"/15" (95% vma) + ra	+ Footing 25' + 5x20"/40" au train	1 Vtt pour 2 - Allure et changement à l'envie, parcours "facile"		Footing 30' 2x(2' 90% vma r=1' trot + 10' 80% vma) R= 4' footing + Ra 10'
Volume	00:35:00	00:50:00	00:45:00	00:30:00	01:15:00		1:10:00



Prévisions Entraînements AA

Post 20 Bornes

Semaines du 25/11 au 08/12/2024

Post 20 Bornes

Conflans/Chocotrail

- Proposition de séances en vue des 3 courses club à venir.
- Si Semi d'Andrésy, mercredi ou jeudi suivant LD uniquement et une spé Chocotrail (dimanche) ou Conflans (plutôt samedi).
- Si 10km ou 5km d'Andrésy, séance pour le 5km de Conflans ou le 15 km et Chocotrail mercredi/jeudi + 1 spé Chocotrail (dimanche) ou Conflans (plutôt samedi).
- Si vous doublez Conflans/Chocotrail pour faire un chrono sur le 5km privilégiez le spé 5km, le foncier a été fait lors de la prépa 20 bornes.
- Le nombre de séances est en fonction de votre pratique habituelle, il y a 4 séances sur ce plan.

Récup

➤ 20 Bornes

Spécifique

➤ 5km-15km-Chocotrail

Relâchement

➤ Compétitions

5km

15km

Chocotrail



Semaine du 27/11		Lundi/Mardi			Mercredi/Jeudi						Jeudi/Vendredi			Samedi/Dimanche								
Séances		5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Chocotrail						
Objectifs	Footing Récup			Post Semi			Spé 5km			Allures Mixtes			Footing			Spé 5km						
Infos	Footing souple récup course 30'-40'			Ech : Footing+gammes 25' Acc. 2 x (6x 20"/40") ou (100m/100m) R=3' footing acc. Au train vers 100% vma + Ra			Ech : Footing+gammes 2x 400m 90% vma r=1' (100mtrot) + 2000m 80% vma R=3' marche/trot + 2x400m 90% vma r=1' + 1500m 80% vma + Ra			Ech : Footing+gammes 2x 400m 90% vma r=1' (100mtrot) + 2000m 80% vma R=3' marche/trot + 2x400m 90% vma r=1' + 1500m 80% vma + Ra			Footing en Endurance entre 45' à 1h max			Footing 20' + acc. Prog. 3x20"/40" + 3x500m 95% vma r=1' (100mtrot) + 2000m 80% vma R=3' marche/trot + 2x500m 95% vma r=1' (100mtrot) + 1500m 80% vma + Ra			Footing 26' + acc.* 12'/4'/8'/2' (*All. 80%-85%-80%-90% vma) r=4'/2'/2' footing + Ra 10'			Footing 25' + acc.* 10'/3'/2x5'/2' + 5x1'/1' (*All. 75-80-85%) r*= footing + Ra 10'
Volume séance	00:35:00			00:50:00			01:05:00			01:05:00			01:00:00			01:05:00						
01:05:00		01:10:00			01:10:00			01:10:00			01:10:00			01:10:00								

Semaine du 02/12		Lundi/Mardi			Mercredi(Conflans)			Mercredi/Jeudi			Vendredi ou Samedi			Samedi		Dimanche		
Séances		5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail	5km	15km	Trail		
Objectifs	Footing Récup			Allures Mixtes			Allures Mixtes			Mise en Jbes			Les Berges de Conflans			Chocotrail		
Infos	Footing Souple			Ech : Footing+gammes 25' 2x (400m 95% vma r=1' trot + 4x200m 100% vma r=100m trot) R=3' + Ra			Ech : Footing+gammes 25' + 1200m 80% vma r=3' footing + 4x300 95 % vma r=100m trot+ Ra			Footing 25' + 5x20"/40" au train			Footing 25' + 5x20"/40" au train			Footing 25' + 5x20"/40" au train		
Volume séance	00:40:00			00:45:00			00:45:00			00:30:00			00:30:00			Footing 25' + 5x20"/40" au train		
00:30:00		00:30:00			00:30:00			00:30:00			00:30:00			00:30:00				



ENTRAINEMENTS SAISON 2024-2025



Semi-Marathon



ANDRESY ATHLETISME



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (10km et Semi)
Semaines du 07/10 au 20/10/2024

Prépa Générale

Semaine 1 et 2

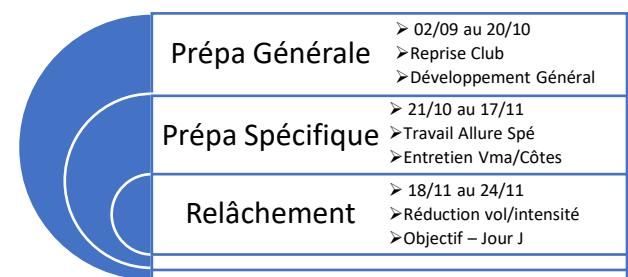


Les Groupes – Vma

- **Gpe 1** – Vma 11-13km/h
- **Gpe 2** – Vma 14-15km/h
- **Gpe 3** – Vma 16-17km/h
- **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances



Observations : Le % ai. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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

Semi et 10km

S1 du 7 octobre au 13 octobre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	(facultative)	Séance 4	(facultative)		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Vma Mixte			Footing			Côtes/Vma			Compét Chapet ou Fartlek		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'/Rm			Ech 25' (footing+gammes) 3* à 5*(400m -200m-400m) r=1'/45"/2' 95-100-95% vma (*vma 11-13x3 - Vma 14-15x4 Vma16-17x4-5-Vma 18 et+x5) + Ra			Footing 45'			Footing 20' + côtes 6x20"/40" + footing 3' + acc. Plat 6x20"/20" + Ra 7'			Footing 26' + Acc 10'8"/6'4"/2' R=2' all.75-80-85-90-95% vma + Ra 10' (débutant footing souple entre 40' et 55')		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:10:00		
Volume semaine	04:20:00														

S2 du 14 octobre au 20 octobre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	(facultative)		Séance 4	Séance 3	(facultative)	Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Allures Mixtes			Footing			Footing/LD			Compét Vélizy ou SL Chgt d'Allures		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'/Rm			Ech 25' (footing+gammes) 3* à 6x300m 95%vma r=100m trot R=2' trot + 1000m al.10km R=2' trot 3* à 6x200m 100%vma r=100 trot R=2' trot + 1000m al.10km + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3x5-Gp4x6)			Footing 45'-50'			Footing 25' + acc. au Train 8x20"/40" + ra 7'			Footing 30' + acc. 4 à 5 x 6' (80-85% vma) r=2' footing + RA 7' (débutant footing souple entre 40' et 60')		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:15:00		
Volume semaine	04:25:00														



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (Semi)
Semaines du 21/10 au 03/11/2024

Prépa Spé - Semi

Semaine 3 et 4

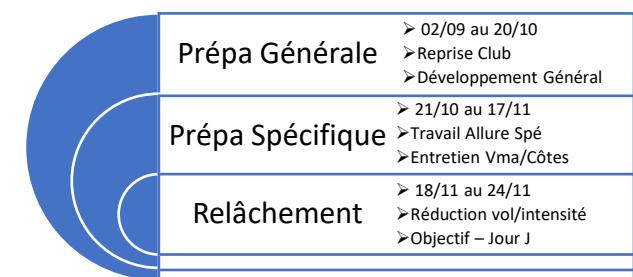


Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances



Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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

Semi

S3 du 21 octobre au 27 octobre 2024 (vacances scolaire)

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Facultative	Facultative	Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Vma Extensive			Footing			Séance Spé			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 2x(6'x400m) 95-98% vma r= 1' trot R=3' marche+trot + RA + (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 45'			Footing 20' + acc. 15'/10'/10'/5' al.Semi r=2'30"/2'1'30" footing + footing 5'			Footing Long EF sur Terrain un peu Vallonné		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			01:10:00			01:20:00		
Volume semaine	05:00:00														

S4 du 28 octobre au 3 novembre 2024 (vacances scolaire)

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Al.10km			Footing			Côtes Longues/Relance			SL Spé		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 3' à 6x1200m al.10km R=1'40" footing + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3x5-Gp4x6)			Footing 45'			Footing 20' + côtes au train 5x1'15" + Relance vite sur du plat 15" r=retour plat-descente + RA 7'			Footing 20' + acc. 20'/15'/10' al. Semi + 3' al.10km r=3'2'1'45" footing + footing 10' (sur le circuit dans l'idéal)		
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:45:00			00:45:00			01:25:00		
Volume semaine	04:45:00														



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (Semi)
Semaines du 04/11 au 17/11/2024

Prépa Spé - Semi

Semaine 5 et 6

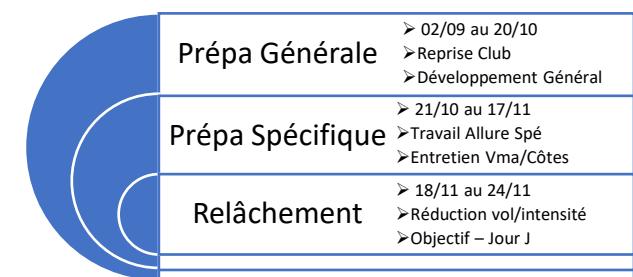


Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances



Observations : Le % ai. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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

Semi

S5 du 4 novembre au 10 novembre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3	
Objectifs	Footing/Rm				Vma Mixte				Footing				Compét Montigny ou SL Spé			
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'				Ech 25' (footing+gammes) 2x(200x300x400x500x400x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r= 40"/50"/1"/1'10"/1'50" R=3" *Gp1 on retire les 500m et Gpe 2 on retire le 2ème 500m)				Footing 50'				Footing 36' + acc. Progr. 4x20"/40"			
Volume séance	00:40:00				01:05:00				00:50:00				00:40:00			
Volume semaine	04:50:00												01:35:00			

S6 du 11 novembre au 17 novembre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3	
Objectifs	Footing/Rm				AI.10km				Footing				Côtes			
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'				Ech 25' (footing+gammes) 4x 6x800m al.10km R=1'20" footing + Ra (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)				Footing 50'				Footing 25' + côtes 6x25" au train r=descente Ra 9'			
Volume séance	00:40:00				01:05:00				00:50:00				00:40:00			
Volume semaine	04:23:00												01:08:00			



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (Semi)
Semaines du 18/11 au 24/11/2024

Relâchement- Semi

Semaine 7



Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

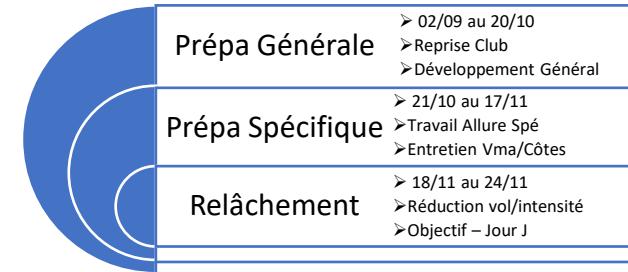
- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances

Semi

S7 du 18 novembre au 24 novembre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3			Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing			Vma Extensive			Footing			Mise en Jambes (veille de course)			Semi Objectif			
Infos	Footing 40'			Ech 25' (fond+gammes) + 5*à 6x300m 95% vma r=100m trot + Ra (*Gp1et-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 40'			Footing 26' + acc. au train 4x20"/40"			LES 20 BORNES D' ANDRESY			
Volume séance	00:40:00			00:40:00			00:40:00			00:30:00						
Volume semaine	02:30:00															



Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

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



Spécial Vacances - Hors Stade

- N'ayant pas l'accès au stade qui ferme à 18h30.
- Nous évoluerons sur les bords de Seine.
- Par mesure de sécurité, une séance unique sera proposée
- En tenant compte que 35 adhérents participeront vendredi matin au trail d'Oween.
- La séance sera aménagée de la façon la suivante.
- Le programme 20 bornes reste inchangé pour ceux qui ne courrent pas vendredi ou qui ne sont pas présent mercredi.

Echauffement 25'

+ **3*à 7x3'** al.10km r=1'20'' trot

(*trail Owenx3-Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x7

Le programme 20 bornes reste inchangé pour ceux
qui ne courrent pas vendredi ou qui ne sont pas
présent.

00:50:00



ENTRAINEMENTS SAISON 2024-2025



10km



ANDRESY ATHLETISME



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (10km et Semi)
Semaines du 07/10 au 20/10/2024

Prépa Générale

Semaine 1 et 2



Les Groupes – Vma

- **Gpe 1** – Vma 11-13km/h
- **Gpe 2** – Vma 14-15km/h
- **Gpe 3** – Vma 16-17km/h
- **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances

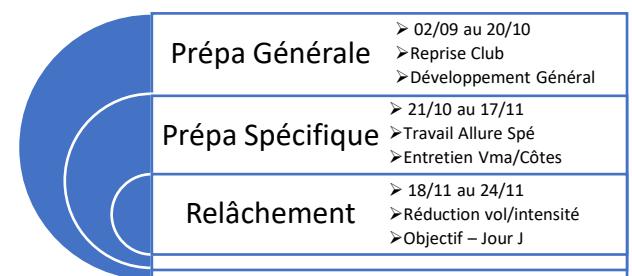


S1 du 7 octobre au 13 octobre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	(facultative)	Séance 4	(facultative)		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Vma Mixte			Footing			Côtes/Vma			Compét Chapet ou Fartlek		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'/Rm			Ech 25' (footing+gammes) 3* à 5*(400m + 200m - 400m) r=1'/45"/2' 95-100-95% vma (*vma 11-13x3 - Vma 14-15x4 Vma16-17x4-5-Vma 18 et+x5) + Ra			Footing 45'			Footing 20' + côtes 6x20"/40" + footing 3' + acc. Plat 6x20"/20" + Ra 7'			Footing 26' + Acc 10'8"/4'2" R=2' all.75-80-85-90-95% vma + Ra 10' (débutant footing souple entre 40' et 55')		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:10:00		
Volume semaine	04:20:00														

S2 du 14 octobre au 20 octobre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	(facultative)		Séance 4	Séance 3	(facultative)	Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Allures Mixtes			Footing			Footing/LD			Compét Vélizy ou SL Chgt d'Allures		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'/Rm			Ech 25' (footing+gammes) 3* à 6x300m 95%vma r=100m trot R=2' trot + 1000m al.10km R=2' trot 3* à 6x200m 100%vma r=100 trot R=2' trot + 1000m al.10km + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3x5-Gp4x6)			Footing 45'-50'			Footing 25' + acc. au Train 8x20"/40" + ra 7'			Footing 30' + acc. 4 à 5 x 6' (80-85% vma) r=2' footing + RA 7' (débutant footing souple entre 40' et 60')		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:15:00		
Volume semaine	04:25:00														



Observations : Le % ai. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (10km)
Semaines du 21/10 au 03/11/2024

Prépa Spé – 10km

Semaine 3 et 4



Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances



Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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

10km

S3 du 21 octobre au 27 octobre 2024 (vacances scolaire)

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Facultative	Facultative	Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Vma Extensive			Footing			Séance Spé			SL		
<u>Infos</u> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 2x(6'x400m) 95-98% vma r= 1' trot R=3' marche+trot + RA + (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 40'			Footing 20' + acc. Prog. 3x20' / 40' + 2000x1000x2000x1000m al. 10km objectif r=2/1'30'/2' footing 60% vma + Ra 5'			Footing Long EF		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:40:00			01:05:00			01:10:00		
Volume semaine	04:40:00														

S4 du 28 octobre au 3 novembre 2024 (vacances scolaire)

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing/Rm			Vma Mixte			Footing			Côtes Longues/Relance			Spé		
<u>Infos</u> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 3'a 5 x(600-400-200m) 90%-95%-100% vma r=200m et 100m trot R=2' marche/trot + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3 et Gp4x5)			Footing 40'			Footing 20' + côtes au train 5x1'15" + Relance vite sur le plat 15" r=retour plat-descente + RA 7'			Footing 20' + acc. Progressive 5x20' / 40' 3x2000m al. 10km objectif r=2' footing + ra 10'		
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:40:00			00:45:00			01:10:00		
Volume semaine	04:25:00														



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (10km)
Semaines du 04/11 au 17/11/2024

Prépa Spé – 10km

Semaine 5 et 6



Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

5 séances 4 séances 3 séances



Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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

10km

S5 du 4 novembre au 10 novembre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3	
Objectifs	Footing/Rm			Vma Mixte			Footing			Footing/LD			Compét Montigny (5-10km) ou Spé			
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'				Ech 25' (fond+gammes) 2*(200x300x400x500x400x300x200m) 100% vma (200 et 300) + 95% vma (400 et 500) r=40'/50'/1'10"/1'50" R=3' +Ra Gp1 on retire les 500m et Gpe 2 on retire le 2ème 500m)				Footing 45'				Footing 36' + acc. Progr. 4x20"/40"			
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			00:40:00			01:10:00			
Volume semaine	04:20:00															

S6 du 11 novembre au 17 novembre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3	
Objectifs	Footing/Rm			Vma Intensive			Footing			Côtes			Al. Spé			
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'				Ech 25' (fond+gammes) 7* à 10x300m 100% vma r=100m trot + Ra (*Gp1x7-Gp2x8-Gp3 et Gp4x10)				Footing 40'				Footing 25' + côtes 6x25" au train r=descente Ra 9'			
Volume séance	00:40:00			00:55:00			00:40:00			00:40:00			01:00:00			
Volume semaine	03:55:00															



Prévisions Entraînements AA
En route pour les 20 Bornes d'Andrésy (10km)
Semaines du 18/11 au 24/11/2024

Relâchement- 10km

Semaine 7



Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

- Le plan se déroule sur 7 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- Les 2ères semaines sont identiques pour le semi et 10km
- Soyez régulier et progressif dans votre pratique
- Respectez l'ordre des séances et les phases de relâchements
- Des courses club peuvent être intégrées mais avec sagesse.

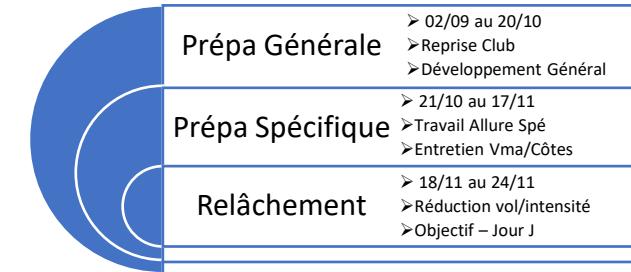
5 séances 4 séances 3 séances



10km

S7 du 18 novembre au 24 novembre 2024

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing			Vma Intensive			Footing			Mise en Jambes (veille de course)			10km Objectif		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 6*à 8x200m 100% vma r=100m trot + Ra (*Gp1x6-Gp2x7-Gp3 et Gp4x8)			Footing 40'			Footing 26' + acc. au train 4x20"/40"					
Volume séance	00:40:00			00:40:00			00:40:00			00:30:00					
Volume semaine	02:30:00														



Observations : Le % al. Semi est donné à titre indicatif si pas de chrono de réf.

Prédiction % allure Semi-Marathon		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

Séance Prévisionnelle : 5 Octobre 2024

Veille de Course
Mise en jambes
Footing 20' + Ld Au Train 5x25"/50" + footing 5'
00:30:00

Fartlek
Footing 20' acc. 4'/3'/2'/1' r=50% tps d'effort R=2' footing + acc. 10x15"/15" R=2' footing + acc. 4'/3'/2'/1' r=50% tps d'effort + Ra 5' <i>(allure de 80% vma (4') + 5% à chaque séquence soit 100% vma (15"))</i>
01:03:00

Test VMA AA: 2 et 3 Octobre 2024

Pour infos

1 – Munissez vous d'un chronomètre. Le test démarre à une allure de 7,1 km/h. A chaque coup de sifflet, vous devez être à la hauteur d'un plot

2 – Vous vous répartissez sur les 8 plots positionnés sur la piste tous les 50 mètres. On évite de faire de gros groupe car au fil du déroulement les distances sont trop conséquentes entre le début et la fin du groupe.

3 – Les 1^{er} plots sont atteints en 25'' environ et l'allure s'accélère progressivement. Par exemple, 15'' en chaque plot lorsque le test atteint un Vma de 12km/h (2,5km).

4 - Le test s'achève : Lorsqu'on commence à être en retard, il ne faut pas relâcher immédiatement et essayer de s'accrocher. Un retard de 2m environ non comblé après 2 passages devant les plots valide l'atteinte de la VMA. Arrêtez votre chrono et transmettez votre temps au staff.



➤ **VMA** : Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse de course atteinte par le coureur lorsque sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2 Max) Ce n'est pas la vitesse maximale du coureur sur une distance.

➤ **VO2 Max** : Volume d'Oxygène Maximal que l'organisme peut utiliser lors d'un effort par unité de temps. Le ou la (pour consommation) VO2 max s'exprime en millilitres par minute par kilo (ml/mn/kg).

➤ On peut tenir la **VMA entre 4 et 8 minutes** selon les niveaux. La VMA est l'allure de référence du coureur et correspond à l'expression de la puissance du système aérobio du sportif (puissance du moteur) dans les épreuves d'endurances.

➤ Lors d'un test de détermination de la VMA, on observe une augmentation linéaire de la FC. Le coureur atteint sa Fréquence Cardiaque Maximale au moment où le VO2max commence à plafonner. Il atteint également sa VMA.

➤ L'amélioration de la VMA permet d'être plus fort sur toutes les allures inférieures. En effet si l'on est capable de courir à 70% de sa VMA pendant 1 heure, on sera plus performant si notre VMA est passée de 13 à 14 km/h par exemple.



VMA et Allures

Correspondances avec des intensités spécifiques de compétition

Intensité relative de VMA

120%

800 m



100%

2000 m

Allure spé demi-fond court

90%

10 km

fractionné, fartlek, VMA, lignes, diagonales, etc.

85%

Semi-marathon



80%

Marathon

Trail

spé cross, seuil(s), endurance active, etc.

75%

100 km

Trail long



65%

Ultra trail

endurance fondamentale, etc.

60%

Séance Prévisionnelle : 25 septembre 2024

Echauffement

Gammes

Vma Mixte

Retour au calme

Durée séance : environ 1h05'

Echauffement : Footing/Gammes 25'



Vma Mixte:

- **3x200m** 100% vma r=100m trot
- **2*x300m** 95% vma r=100m trot
- **600m** 90% vma **R=2'30"**
- Débutant **1 fois** ajustable le jour J en fonction de la pratique avec allures à définir
- Gpe 1 (vma 12-14km/h) **2 fois le bloc**
- Gpe 2 (vma 15-17km/h) **2 fois le bloc** avec *3x300m
- Gpe 3 (vma 18-20km/h) **2 fois le bloc** avec *4x300m
- Réaménageable en fonction de la fatigue et course à venir
- Les séances et tableau d'allures sont disponibles sur le site www.andresy.athletisme.fr

Séance Prévisionnelle : 28-29 septembre 2024

Changement d'Allures :



1h05'

Footing 27' +

- ✓ **acc. 12'** 80% vma (r=4' footing)
- ✓ **acc. 6'** 85% vma (r=2' footing)
- ✓ **acc. 3'** 90% vma (r=1' trot)
- ✓ **acc. 1'** 95% vma (r=30" trot)
- ✓ **acc. 30"** 100% vma

+ footing 8'

Plan Post JO 2024 Entretien - Rentrée

Séances	Semaine 1 – 19/8 au 25/8	Semaine 2 – 26/8 au 1/9	Semaine 3 – 2/9 au 8/9	Semaine 4 – 9/9 au 15/9	Semaine 5 – 16/9 au 22/9
S1	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40' + RM	Footing 40'
S2	Footing 25' 4x1' / 1' 95% vma R=3' footing 5x30'' / 30'' 100% vma R=3' footing 6x15'' / 15'' 105% vma + Ra 9'	Echauffement 25' 3x(30'' / 45'' / 1' / 45'' / 30'') 100% -9 5% Vma r=tps d'effort trot R=2' footing + Ra 10'	Footing 25' + 6 à 8x150m 100 % Vma r=100m trot r=2' + 6 à 8x200m 100 % Vma r=100 trot + Ra	Echauffement 25' 4x100m r=100m 105% vma + 400m 95% vma R=2' footing 4x200m 100% vma r=100m + 800m 90% vma R=3' footing + 4x100m r=100m 105% vma + 400m 95% vma + ra	Echauffement 25' + 4x300m 95% vma r=100m trot r=3' marche/trot + 1200m al.10km + Ra
S3	Footing 45'	Footing 30' + acc. 5x20'' / 40'' au train	Footing 45'	Footing 30' + acc. 5x20'' / 40'' au train	Footing 30' + acc. 5x20'' / 40'' au train
S4	Footing 30' + Fartlek 1' / 2' / 3' / 5' / 3' / 2' / 1' r=50% tps d'effort allure à l'envie et à la sensation+ footing 10'	Course de Triel/Seine Ou Footing 1h-1h10'	Footing 25' 6x3' al.10km r=1'30'' + Ra	Course de Conflans Ou Footing 1h-1h15'	Course de Maurecourt

1 - Gainage 4x30'' r=10''



Alternner 1 gainage ventral puis 1 latéral . Appui sur les avant bras et les pointes de pieds, soulever le bassin pour avoir un alignement jambes/bassin/épaules. Garder le dos droit.

Cibles principales : Abdominaux – lombaires - dorsaux

3 - Squat 30'' r=15''



Fléchissement des jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons. Placer les bras en avant sur la descente pour l'équilibre

Cibles principales : Quadriceps – Ischiols – adducteurs - fessiers

5 - Chaise 30'' r=15''



En position assise, (cuisses horizontales) avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que le dos soit bien calés contre le mur (dos droit). Maintenir la position.

Cibles principales : Quadriceps - Ischiols

Observations

Renforcement :

Sous forme de

circuit. Faire 1 à

3 tours avec 1' à

2' de repos

entre chaque

2 - Marche en fentes 30'' r=15''



Dpt debout. Avancez d'un pas jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière vienne toucher le sol. Pied avant plat, arrière en pointe. Enchaîner les appuis en marquant un temps d'arrêt .

Cibles principales : Quadriceps – Ischiols - fessiers

4 – Abdos 30'' r=15''



Relever légèrement le buste (décollement des épaules), le bas du dos (lombaire) reste plaqué au sol. Les jambes sont semi-fléchis avec les pieds à plat.

Cible principale : Abdominaux

6 - Pompes 30''



Mains à plat au niveau des épaules, largeur légèrement plus grande que celles-ci. Gardez le corps bien aligné. Si peu de force, vous pouvez faire les pompes sur les genoux.

Cibles principales : Abdominaux – Pectoraux – Epaules - Triceps