



ENTRAINEMENTS SAISON 2025-2026



- Le plan se déroule sur 8 semaines
- Il fait suite à la phase de reprise
- Les séances sont placées dans la logique des créneaux AA
- 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.

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

5 séances

4 séances

3 séances



Semi d'Andrésy - S1 du 6 octobre au 12 octobre 2025															
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/Plat Vma			Compét Chapet ou Fartlek		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'/Rm			Ech 25' (footing+gammes) 2x(5* à 8x250m) 100% vma r=TE-12" à 15" trot (traversé terrain) R=3' marche/trot (*gp1x5 -gp2x6-gp3x7-gp4x8) + Ra			Footing EF 50'			Footing 25' + côtes vite 6x25" r=d lent + f 3' + Plat allures progressives : 1'45"/30"/15" (90% à 105% vma dans l'idée)=Te + Ra 7'			Footing 26' + Acc. 9/7'/5/3/1' R=2' all.75-80-85-90-95% vma + Ra 10'		
Volume séance	00:40:00			01:00:00			00:50:00			00:45:00			01:09:00		
Volume semaine	04:24:00														
S2 du 13 octobre au 19 octobre 2025															
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			Vma Extensive			Footing			Tempo			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'/Rm			Ech 25' (footing+gammes) + 2x(4* à 7x400m) 95% vma r=100m trot (1') R=3' marche+trot + RA + (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3x6-Gp4x7)			Footing EF 45'			Footing 24' + acc. 4x7' (80-85% vma) r=2'20" footing + Ra 6'			Footing Long EF 1h10' à 1h30'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			01:05:00			01:20:00		
Volume semaine	04:55:00														
S3 du 20 octobre au 26 octobre 2025 (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			Al. 10km route boucle parking diagana			Footing			Al. Spé			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 5* à 8 x 800m al. 10km r=1'30" trot + ra 5' (*Gp1x5-Gp2x6-Gp4x7-Gp4x8)			Footing 50'			Footing 20' + 3km+2x2km al. Spé Semi r=3'/2' ' footing souple + ra x'			Footing Long EF sur Terrain un peu Vallonné		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:50:00			01:10:00			01:30:00		
Volume semaine	05:15:00														
S4 du 27 octobre au 2 novembre 2025 (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 soutien nature (stade fermé)			Footing			Côtes Longues/Relance			SL Spé		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 2 x(6* à 8x1'1") 90%-95% vma R=2'30" footing + ra 7' (*Gp1x6-Gp7x5-Gp3-Gp4x8)			Footing 40'			Footing 20' + côtes au train 5x1'15" + Relance vite sur du plat 15" r=retour plat-descente + RA 7'			Footing 27' + 3x3km al. Spé r=3' footing souple + ra X' (sur le circuit dans l'déal)		
Volume séance	00:40:00			01:00:00			00:40:00			00:45:00			01:35:00		
Volume semaine	04:40:00														

S5 du 3 novembre au 9 novembre 2025															
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			Footing/LD			10km Montigny ou SL Spé		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 4* à 6x1200m al.10km R=1'40" footing + Ra (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 55'			Footing 37' + LD en acc. Progr. 8x20"/40"			Footing 28' + 4km-3km-2km-1km al.Spé r=3'/2'30"/2' footing souple + ra X'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:55:00			00:45:00			01:40:00		
Volume semaine	05:05:00														
S6 du 10 novembre au 16 novembre 2025															
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.Mixtes			Footing			Côtes/Plat Vma			Al. Spé		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 1500m al.10km R=2' trot 3* à 5x500m 90% vma r=1'10" trot R=2' trot + 1200m al.10km R=1'45" trot 3* à 6x200m 100%vma r=100 trot + Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3x5-Gp4x5+6)			Footing 1h			Footing 25' + côtes 6x20" vite r=descente souple r=footing 5' acc. Plat en 6x20"/20" Ra 10'			Footing 25' + 5km-3km-2km al.Spé r=3'/2'30" footing souple + ra X'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			01:00:00			00:50:00			01:35:00		
Volume semaine	05:10:00														
S7 du 17 novembre au 23 novembre 2025															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Séance 4	Séance 3	Séance 5	Facultative	
Objectifs	Footing/Rm			Al.10km			Footing			Al. Spé			Footing		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 4* à 6x1000m al.10km R=1'30" footing + Ra (*Gp1x4-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			Footing 50'			Footing 25' + 3x2000m al.Semi r=2' footing + ra X'			Footing 50' à 1h en EF		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:50:00			01:10:00			00:50:00		
Volume semaine	04:35:00														
S8 du 24 novembre au 30 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 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 5*à 6x300m 95% vma r=100m trot + Ra (*Gp1et-Gp2x5-Gp3 et Gp4x6)			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														