

ENTRAINEMENTS SAISON 2025-2026



**10km
d'ANDRÉSY**
Gilcoaching AA



- *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



10 km 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=dlent +footing 3' + Plat allures progressives :1'/45"/30"/15" (90% à 105% vma dans l'idée)r=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		
<u>Infos</u> 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. 5km			SL		
<u>Infos</u> 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-Gp3x7-Gp4x8)			Footing EF 45'			Footing 25' + acc. Prog. 3x20"/40" + 7 à 10 x2' al. 5km (85-90% vma) r=1' trot + Ra 7'			Footing Long EF		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			01:05:00			01:20:00		
Volume semaine	04:55:00														

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			Al. Spé		
<u>Infos</u> 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 25' + acc. Prog. 3x20"/40" + 2000x1000x2000x1000m al.10km objectif r=2'/1'30'/2' footing + Ra X'		
Volume séance	00:40:00			01:00:00			00:40:00			00:45:00			01:15:00		
Volume semaine	04:20:00														

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			Allures Mixtes			Footing			Footing/LD			Compét Montigny (5-10km) ou Al.Spé		
<u>Infos</u> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 5* à 8x500m 90% vma r=1'10" trot R=2' + 1000m al.10km r=1'45" +5* à 8x200m 100% vma r=100m trot + Ra (*Gp1x5-Gp2x6-Gp3x7-Gp4x8)			Footing 50'			Footing 37' + LD en acc. Progr. 8x20"/40"			Footing 25' + acc. Progressive 5x20"/40" 3x2000m al.10km objectif r=2' footing + ra X'		
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:50:00			00:45:00			01:15:00		
Volume semaine	04:40:00														

S6 du 10 novembre au 16 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			Côtes/Plat Vma			Al. Spé		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 3* à 5 x(200-400-600 m) 100-95-90% vma r=100m trot (40" et 1') R=1'45" marche/trot +Ra (*Gp1x3-Gp2x4-Gp3 et Gp4x5)			Footing 50'			Footing 25' + <u>côtes</u> 6x20" vite r=descente souple r=footing 5' acc. Plat en 6x20"/20" Ra 10'			Footing 26' + acc. Prog. 4x20"/40" + 3000x2000x1000m al. 10km objectif r=3'/2' footing 60% vma + Ra X' sur le circuit dans l'idéal		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:50:00			00:50:00			01:15:00		
Volume semaine	04:40:00														

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			Vma Intensive			Footing			Al. Spé			Footing		
<u>Infos</u> 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 8* à 10x300m 100% vma r=100m trot + Ra (* Gp1x8-Gp2x9Gp3 et Gp4x10)			Footing 45'			Footing 20' + acc. Prog. 3x20"/40" 4 à 5x1000m al. 10km objectif R=2' footing + ra x'			Footing 40' à 50' en EF		
Volume séance	00:40:00			00:55:00			00:45:00			01:05:00			00:50:00		
Volume semaine	04:15:00														

S8 du 24 novembre au 30 novembre 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			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"			 LES 20 BORNES D'NDRESY		
Volume séance	00:40:00			00:40:00			00:40:00			00:30:00					
Volume semaine	02:30:00														