

## MON OBJECTIF

Objectif : **21,1 Km** en **105 minutes**  
Vitesse course **12,06** Km/H  
Chrono/Km **00:04:59**  
VMA Théo **14,18** Km/H

## MES VITESSES DE REFERENCE

	Allures	Min	Max	
F	Footing	9,22	10,64	Km/H
V1	Vitesse 1	9,93	11,35	Km/H
C	Compet.	12,06	13,48	Km/H
V2	Vitesse 2	11,00	12,77	Km/H

## PLAN ENTRAINEMENT

PHASES	DUREE en SEM	SEANCES/SEM
Remise en forme	0	0
Prépa générale	4	3
Prépa spécifique	3	3 à 4
Relachement	1	3

Consignes : choisir des jours dans la semaine pour les séances, par exemple le lundi, jeudi et dimanche, et effectues tes entraînements toujours les mêmes jours, que cela devienne une habitude, pas à réfléchir... C'est trop fatiguant. Va falloir devenir un vrai sportif, donc pas trop dépenser d'énergie avec tes neurones :) S'il pleut ce n'est pas un souci, la météo ne décide pas si tu vas courir ou pas. Seule exception : la glace, si le sol est verglacé, tu as le droit de passer ton tour. Sinon, même en cas de grand vent, tu y vas, évites seulement les passages en forêt dans ce cas-là. Tu dois boire avant et après l'entraînement, et si la séance dépasse 1 heure, emmène ta bouteille d'eau pour boire. Si tu as mal quelque part, tu t'arrêtes, tu marches. On ne force jamais son corps. Respectes les consignes, si tu es super en forme, faire 5 bornes de plus, c'est juste plus de fatigue pour se blesser la séance suivante, cela ne sert à rien de se taper des bornes pour rien. Ce qui compte est la qualité, pas la quantité.

Une séance de fractionné est toujours précédée de 15 minutes de footing et suivie de 5 à 10 minutes de footing, selon son état de fatigue.

**Aucun étirement après une séance de fractionnés. 30% des blessures proviennent des étirements, donc méfiance...**

Une séance non faite (fatigue, etc.) ne se récupère pas, ce n'est pas grave.

**Pré-requis : avoir couru au moins une course de 10km route en compétition, en moins de 55 minutes, avec succès (et ce n'est pas le nom d'un athlète...)**

Activités alternatives/complémentaires : le vélo ou la marche nordique peuvent remplacer une séance de footing par semaine. La durée est alors à adapter, x 2 pour la marche nordique, x 1,5 pour le vélo.

Sem Phases	Allure	Durée	Consignes
1	Footing	50 min	Séance tenue en footing, sans marcher 8 fois ( 30 secondes à V2, 30 secondes footing) Séance tenue en footing, sans marcher
	Fractionné	30/30	
	Footing long	60 min	
2	Footing	60 min	Respire par le nez, souffle par la bouche 2 fois (( 4 fois 300m à V2, repos 45 secondes), repos 2 minutes entre les séries) Footing, parcours plat, boire de l'eau régulièrement
	Fractionné	300 m	
	Footing	75 min	
3 <b>Prépa Générale</b>	Footing	45 min	<i>Parcours avec quelques cotes/descentes</i> <b><i>Pense à tes bras, système de balancier étendu, le coude doit passer derrière le tronc...</i></b> 5 fois (500m à V2, repos 1min30sec) Ne regarde pas tes pieds quand tu cours, mais loin devant...
	<b><i>ou marche nordique</i></b>	<b>90 min</b>	
	Fractionné	500 m	
4	Footing	55 min	Tu sais que tu vas devenir bon à ce p'tit jeu ? <b><i>Fréquence de pédalage élevée (min &gt; 80 rotations/min)</i></b> 6 fois (200m à V2, repos 30 secondes) Footing, parcours plat, boire de l'eau régulièrement
	<b><i>ou Vélo</i></b>	<b>90min</b>	
	Fractionné	150 m	
5	Footing	60 min	Footing cool, la séance suivante est à réaliser quand on est frais. 15 min footing, puis 10 min à vitesse Compet., puis 15 min footing, puis 20 min vit.1 Footing de récup, vélo ou marche nordique possibles
	Endurance	60 min	
	Footing	45 min	
6 <b>Prépa Spécifique</b>	Footing	60 min	Parcours inhabituel 20min footing, 20min vit. Compet., 20min footing, 5min vit.compet., 5min footing Parcours facile, plat ou activités complémentaires (vélo, marche nordique) Parcours habituel, facile, boire de l'eau
	Endurance	70 min	
	Footing	45 min	
7	Footing	75 min	Ton tour habituel 20min footing, 2 fois 20 min vit. Compet., footing 5 min entre séries, 10min footing Ton tour habituel, en récupération active ou activités alternatives 30/30, 30 secondes V1, 30 secondes footing, pendant 10 minutes
	Endurance	60 min	
	Footing	45 min	
8 <b>Relâchement</b>	Fractionné	50 min	No stress, cool. 30/30, 30 secondes V2, 30 secondes footing, pendant 8 minutes No stress, termine les 5 dernières minutes à ton allure course compét.
	Footing	45min	
	Footing	30 min	
<b>COMPETITION</b>	<b>COMPET.</b>	<b>104 min</b>	Have fun !