

Plan d'entraînement par Form'event

A Savoir : Le plan se base sur VOTRE VMA (Vitesse maximale aerobie). La VMA sert de base pour le calcul des vitesses de courses à l'entraînement. Ces vitesses sont exprimées en % de VMA. La VMA est une vitesse de course pouvant, en moyenne, être soutenue pendant 6'-7'.

Plusieurs tests existent pour tenter d'évaluer la VMA. Selon le test utilisé, le résultat varie légèrement. Une précision de l'ordre du demi Km/h est tout à fait acceptable. La VMA n'est pas une "vitesse-vérité" parfaitement déterminée. Mais elle est un repère indispensable pour le coureur. Il est important d'utiliser toujours le même test, afin de mesurer les progrès.

Pour les personnes n'ayant pas la possibilité de procéder ce genre de test voici un tableau estimant APPROXIMATIVEMENT votre VMA en fonction de votre performance sur 5km, 10km, semi-marathon ou marathon, afin de vous permettre d'utiliser ce plan.

VMA km/h	5 km	10km	20 km	semi	Marathon
12	00:31:00	01:11:43	02:33:00	02:40:15	06:49:00
12,5	00:29:30	01:07:22	02:23:30	02:30:18	06:15:30
13	00:28:00	01:03:00	02:14:00	02:20:21	05:42:00
13,5	00:26:30	00:59:30	02:06:30	02:12:30	05:18:00
14	00:25:00	00:56:00	01:59:00	02:04:38	04:54:00
14,5	00:24:00	00:53:30	01:53:00	01:58:21	04:35:30
15	00:23:00	00:51:00	01:47:00	01:52:04	04:17:00
15,5	00:22:00	00:48:30	01:42:22	01:47:14	04:03:00
16	00:21:00	00:46:00	01:37:45	01:42:23	03:49:00
16,5	00:20:30	00:44:15	01:33:22	01:37:48	03:37:30
17	00:20:00	00:42:30	01:29:00	01:33:13	03:26:00
17,5	00:19:15	00:40:55	01:25:30	01:29:33	03:17:00
18	00:18:30	00:39:20	01:22:00	01:25:53	03:08:00
18,5	00:17:55	00:37:55	01:19:00	01:22:45	03:00:00
19	00:17:20	00:36:30	01:16:00	01:19:36	02:52:00
19,5	00:16:50	00:35:15	01:13:30	01:16:59	02:45:30
20	00:16:20	00:34:00	01:11:00	01:14:22	02:39:00
20,5	00:15:50	00:33:00	01:09:00	01:12:17	02:33:30
21	00:15:20	00:32:00	01:07:00	01:10:11	02:28:00
21,5	00:14:57	00:31:00	01:05:00	01:08:05	02:23:00
22	00:14:34	00:30:00	01:03:00	01:05:59	02:18:00
22,5	00:14:12	00:29:17	01:01:15	01:04:09	02:13:30
23	00:13:50	00:28:33	00:59:30	01:02:19	02:09:00

Définitions des abréviations présentes dans le plan :

G : Gamme (montée de genoux x 2, talons fesses x 2, jambes tendues x , chaque répétition se réalise sur 30m maximum) (ajuster le nombre en fonction des ressentis)

A : Accélérations progressives x 3 sur 60m (ajuster en fonction des ressentis)

r : Récupération entre les répétitions, soit marché, soit trotiné (en fonction du ressenti)

R : Récupération entre les séries, soit marché, soit trotiné (en fonction du ressenti)

E : Etirements

A la sensation : On s'adapte à son ressenti on ne force pas.

Quand pas d'allures précisées on reste à une allure facile, calme, la sensation doit être bonne.

Mars 2016

	Mar 1 Séance : Footing 45min à la sensation	Mer 2 REPOS	Jeu 3 Séance : Footing 15min G, et A 2 x 8 x 30s vite (100% VMA) / 30s lent R : 3min	Ven 4 REPOS	Sam 5 REPOS	Dim 6 Séance : Footing 1h à la sensation
Lun 7 REPOS	Mar 8 Séance : Footing 45min à 70% de VMA	Mer 9 REPOS	Jeu 10 Séance : Footing 15min G et A 2 x 6 x 1' vite (95% VMA)/1' lent R : 2min30	Ven 11 REPOS	Sam 12 REPOS	Dim 13 Footing 1h15 à la sensation
Lun 14 REPOS	Mar 15 Séance : Footing 15min G et A 4min à 90% VMA, R : 2' 6min à 85% VMA, R : 3' 8min à 80% VMA,	Mer 16 REPOS	Jeu 17 Séance : Footing 15min G et A 10 x 400m à 100% VMA r : 1'15	Ven 18 REPOS	Sam 19 REPOS	Dim 20 Footing 1h30 à la sensation
Semaine Semi-Repos						
Lun 21 REPOS	Mar 22 Footing 45min à la sensation	Mer 23 REPOS	Jeu 24 REPOS	Ven 25 REPOS	Sam 26 Footing 40min à la sensation	Dim 27 REPOS
Lun 28 REPOS	Mar 29 Footing 15min G et A 8 x Côtes (45s allure 70%VMA) / Recup descente au point de départ	Mer 30 REPOS	Jeu 31 Séance : Footing 15min G et A 6 x 400m à 100% VMA r : 1'20 8 x 500m à 95% VMA r : 1'30			

Avril 2016

				Ven 1	Sam 2	Dim 3 Footing 1h à la sensation de 30min à 40min se mettre à 80% de VMA de 50m à 1h se mettre à 80% de VMA
				REPOS	REPOS	
Lun 4	Mar 5 Séance : Footing 15min G et A 1000m à 90% VMA R : 1'30 2000m à 85% VMA R : 2' 3000m à 80% VMA	Mer 6	Jeu 7 Footing 20min G et A 2 x 6 x Côtes (1' allure 65%VMA) / recup descente au point de départ R : 2'	Ven 8	Sam 9	Dim 10 Footing 1h15 à 65% VMA
REPOS		REPOS		REPOS	REPOS	
Lun 11	Mar 12 Séance : Footing 15min G et A 2000m à 85% VMA R : 1'30 3000m à 80% VMA R : 2' 4000m à 75% VMA	Mer 13	Jeu 14 Séance : Footing 15min G et A 6 x 400m à 100% VMA r : 1'20 8 x 500m à 95% VMA r : 1'30	Ven 15	Sam 16	Dim 17 Footing 1h30 à la sensation de 30min à 40min se mettre à 80% de VMA de 50m à 1h se mettre à 80% de VMA
REPOS		REPOS		REPOS	REPOS	
Semaine Semi-Repos						
Lun 18	Mar 19 Footing 45min	Mer 20	Jeu 21	Ven 22	Sam 23 Footing 45min	Dim 24
REPOS		REPOS	REPOS	REPOS		REPOS
Lun 25	Mar 26 Séance : Footing 15min 3 x 10min à 80% VMA R : 2'30	Mer 27	Jeu 28 Footing 20min G et A 8 Côtes (45" allure 65%VMA) enchainé avec la descente au point de départ à 85% VMA r : 1'30	Ven 29	Sam 30	Dim 31 Footing 1h40 à la sensation
REPOS		REPOS		REPOS	REPOS	

Mai 2016

Lun 2	Mar 3	Mer 4	Jeu 5	Ven 6	Sam 7	Dim 8
REPOS	Séance : Footing 15min 2 x 15min à 80% VMA R : 3'	REPOS	Footing 20min G et A 12 x Côtes (40'' allure 65%VMA) enchainé avec la descente au point de départ à 85%VMA R : 1'30 au point de départ	REPOS	REPOS	Footing 1h20 à la sensation de 40min à 1h se mettre à 80% VMA
Lun 9	Mar 10	Mer 11	Jeu 12	Ven 13	Sam 14	Dim 15
REPOS	Footing 50min à la sensation	REPOS	Séance : Footing 15min G et A 8min à 80% VMA, R : 3' 6min à 85% VMA, R : 2' 4min à 90% VMA,	REPOS	REPOS	Footing 1h à la sensation
Lun 16	Mar 17	Mer 18	Jeu 19	Ven 20	Sam 21	Dim 22
REPOS	Footing 30min à la sensation + 10 x 30s rapide (90% VMA)/30s lent	REPOS	REPOS	Footing 40min à la sensation	REPOS	Course eiffage 23,7km
Lun 23	Mar 24	Mer 25	Jeu 26	Ven 27	Sam 28	Dim 29
REPOS	Footing 35min	REPOS	REPOS	Footing 35min	REPOS	REPOS
Lun 30	Mar 31					
Footing 45min						