

Ma VMA =

Ma FCMax =

Planification des entraînements de juillet à octobre 2014

en prévision du Sedan- Charleville

Exemple

de programmation

Comprendre mon programme :

de séances année 2014

- Connaitre sa VMA ou l'évaluer pour pouvoir suivre le programme (Connaitre sa FCmax peut être un +).
- Les Séances programmées en rouge sont incontournables, ainsi que les repos et récupérations indiquées en vert par

- * Séances Facultatives.

« Coach in Ardennes »

J3 : facultatives mais conseillées + et J7 : facultatives mais conseillées +++
(elles peuvent être remplacées par des sorties vélos ou natation)

- Les séances des weekends peuvent être remplacées par des compétitions sur 8 à 18km jusqu'à la semaine 37, on peut tolérer également de courir un 10km maximum pour les habitués en semaine 38. Deux ou trois séances collectives en forêt devraient être programmées.
- Les entraînements en sorties vélo sont possibles en complément ou en remplacement d'une séance, mais jamais en remplacement d'une séance en rouge ou le jour de repos.
- TOUTES LES SEANCES SONT PRECEDEES D'UN ECHAUFFEMENT ADAPTEES (plus particulièrement pour les séances fractionnées/vma) ainsi que de PETITS ETIREMENTS en fin de séance.
- Dès que possible lors de vos séances ou en dehors, effectuer des exercices de renforcement musculaire (surtout abdos/lombaires).

BON COURAGE ET BONS ENTRAÎNEMENTS A TOUS

SPORTMEN,
NICO.

PROGRAMMATION DES SEANCES :

Semaine 30 (21/07 au 27/07) :

Séance 1 : parcours Jazy (voir document en annexe)

ou pyramide : 400m/800m/1000m/800m/400m (récup 2mn à chaque fois)

Séance 2 : Footing 50mn à allures variées

Semaine 31 (28/07 au 03/08)

Séance 1 : parcours Jazy (voir document en annexe)

ou pyramide : 800m/1000m/2000m/ 1000m/800m (récup 2mn à chaque fois)

Séance 2 : Footing 50mn à allures variées

Semaine 32 (du 4 au 10 aout) :

J1 : Repos

J2 : 8 x 150m rapide en côte (inclinaison à 10%), récupération lors de chaque descente.

J3 : de 50 mn à 1h (75%- 80% VMA)

J4 : 5x 1000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 70% et 75% VMA)

J7 : 45mn footing + 10 lignes droites sur 80m

Semaine 33 (du 11 au 17 aout) :

J1 : Repos

J2 : 15 à 20 fois 50m (récup 50m)

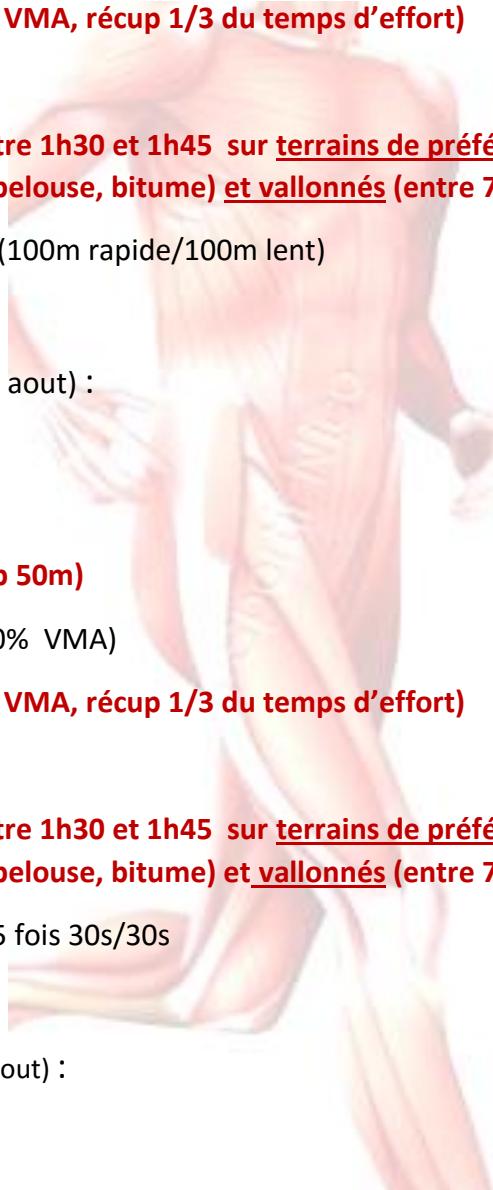
J3 : de 50 mn à 1h (75%- 80% VMA)

J4 : 3 x 3000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 70% et 75% VMA)

J7 : 45mn footing + 4 fois (100m rapide/100m lent)



Semaine 34 (du 18 au 24 aout) :

J1 : Repos

J2 : 10/12 fois 150m (récup 50m)

J3 : de 50 mn à 1h (75%- 80% VMA)

J4 : 4 x 2000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 70% et 75% VMA)

J7 : 45mn footing + 12 à 15 fois 30s/30s



Semaine 35 (du 25 au 31 aout) :

J1 : Repos

J2 : 6 à 8 fois 300m (récup 1'30 à 2')

J3 : de 50 mn à 1h (75%- 80% VMA)

J4 : 2 x 5000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 70% et 75% VMA)

J7 : 45mn footing + 10 fois 30s/30s.

Semaine 36 (du 1 au 7 septembre) :

J1 : Repos

J2 : 12 à 16 fois 100m en côte (récup : la descente)

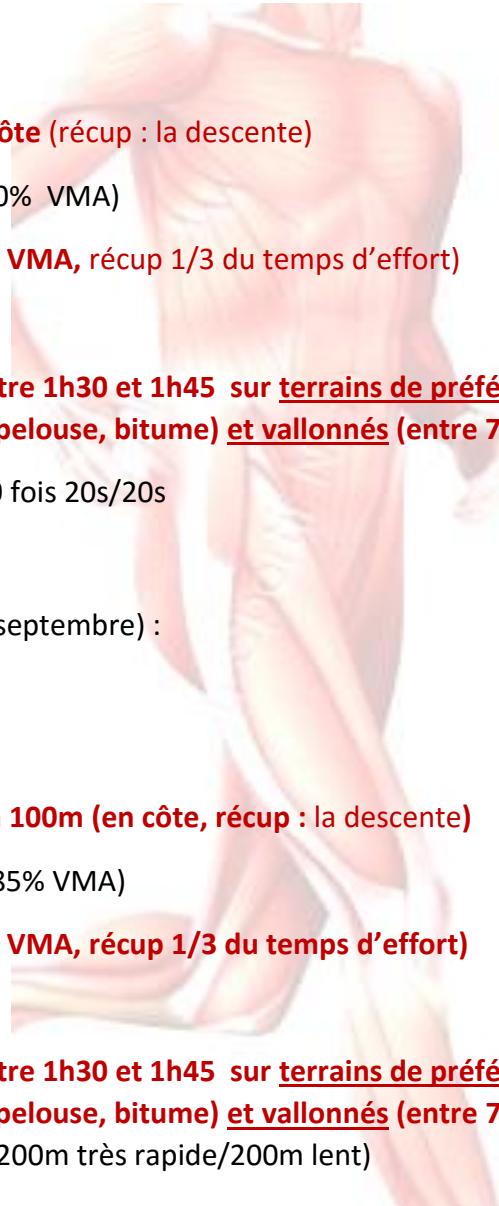
J3 : de 50 mn à 1h (75%- 80% VMA)

J4 : 6 x 1000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 70% et 75% VMA)

J7 : 45mn footing + 15 à 20 fois 20s/20s



Semaine 37 (du 8 au 14 septembre) :

J1 : Repos

J2 : 2 séries de 12 fois 80 à 100m (en côte, récup : la descente)

J3 : de 50 mn à 1h (80% à 85% VMA)

J4 : 4 x 1600m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 75% et 80% VMA)

J7 : 45mn footing + 5 fois (200m très rapide/200m lent)

Semaine 38 (du 15 au 21 septembre) :

J1 : Repos

J2 : 2 séries de 4 fois 300m, ou 2 séries de 3 fois 400m (récup : 2' entre chaque)

J3 : de 50 mn à 1h (80% à 85% VMA)

J4 : 5 x 2000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 75% et 80% VMA)

J7 : 45mn footing + 12 à 15 fois (45s accélérées/15s lentes)

Semaine 39 (du 22 au 28 septembre) :

J1 : Repos

J2 : 2 séries de 10 à 15 fois 50m (en côte si possible, récup ; la descente)

J3 : de 50 mn à 1h (80%-85% VMA)

J4 : 4 x 1000m (85% - 95 % VMA, récup 1/3 du temps d'effort)

J5 : Récupération

J6 : Sortie d'endurance entre 1h30 et 1h45 sur terrains de préférence variés (nature du terrain : chemin de terre, pelouse, bitume) et vallonnés (entre 75% et 80 % VMA)

J7 : 45mn footing + 8 fois 30s/30s + 8 fois 15s/15s

Semaine 40 (du 29 septembre au 5 octobre, semaine de repos relatif) :

Lundi : Repos

Mardi : 45mn footing + 2 fois 1000m à allure spécifique de course (récup= temps de travail).

Mercredi : Repos

Jeudi : footing 50 mn dont 6 lignes droites de 100m

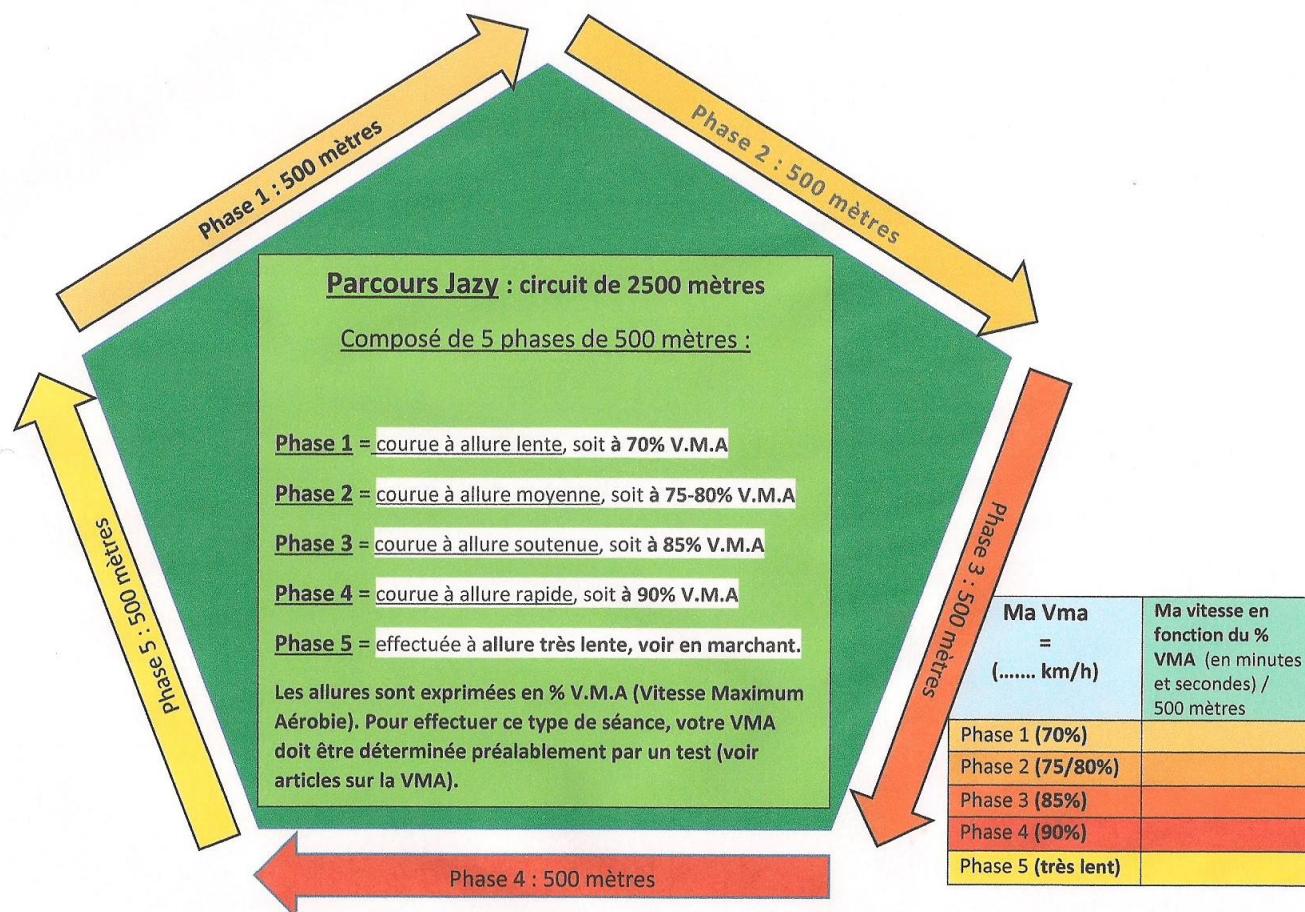
Vendredi : Repos

Samedi : Repos

**DIMANCHE 5 octobre : Course Sedan- Charleville
(prévoir un échauffement à Sedan de 13h10 à 13h40.**

FICHE D'ENTRAÎNEMENT : Fractionner autrement et efficacement, le « Parcours Jazy » :

L'athlète effectuera plusieurs tours de ce parcours de 2500 mètres, généralement entre 4 et 8 tours, ceci en fonction de ses objectifs de course.



Fiche pratique: Fractionner sur 400 mètres, les allures régulières de course selon le pourcentage VMA.

Nom :

Prénom :

Ma VMA (en km/h) =

400 mètres	% VMA	VMA en km/h												
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Echauffement	50%	6'	5'20	4'48	4'24	4'	3'42	3'26	3'12	3'	2'50	2'40	2'32	2'24
	60%	5'	4'28	4'	3'40	3'20	3'06	2'52	2'40	2'30	2'22	2'14	2'06	2'
Entretien	70%	4'18	3'50	3'26	3'08	2'52	2'38	2'28	2'18	2'10	2'	1'54'	1'48	1'44
Endurance	80%	3'46	3'20	3'	2'44	2'30	2'18	2'10	2'	1'52	1'46	1'40	1'36	1'30
Développement et soutenance de la VMA	90%	3'20	2'58	2'40	2'26	2'14	2'04	1'54	1'48	1'40	1'34	1'30	1'24	1'20
	100%	3'	2'40	2'24	2'12	2'	1'52	1'44	1'36	1'30'	1'26	1'20	1'16	1'12
	110%	2'44	2'26	2'12	2'	1'50	1'42	1'34	1'28	1'22	1'18	1'12	1'10	1'06
Préparation spécifique (type prépa 500m...)	120%	2'30	2'16	2'	1'50	1'40	1'32	1'26	1'20	1'16	1'12	1'08	1'04	1'
	130%	2'18	2'04	1'52	1'42	1'32	1'26	1'20	1'14	1'10	1'06	1'02	58"	56"

Fiche pratique: Fractionner sur 800 mètres, les allures régulières de course selon le pourcentage VMA.

Nom :

Prénom :

Ma VMA (en km/h) =

800 mètres	% VMA	VMA en km/h												
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Echauffement	50%	12'	10'40	9'36	8'48	8'	7'24	6'52	6'24	6'	5'40	5'20	5'04	4'48
	60%	10'	8'56	8'	7'20	6'40	6'12	5'44	5'20	5'	4'44	4'28	4'12	4'
Entretien	70%	8'36	7'40	6'52	6'16	5'44	5'16	4'56	4'36	4'20	4'	3'48	3'36	3'28
Endurance	80%	7'32	6'40	6'	5'28	5'	4'36	4'20	4'	3'44	3'32	3'20	3'12	3'
Développement et soutenance de la VMA	90%	6'40	5'56	5'20	4'52	4'28	4'08	3'48	3'36	3'20	3'08	3'	2'48	2'40
	100%	6'	5'20	4'48	4'24	4'	3'44	3'28	3'12	3'	2'52	2'40	2'32	2'24
	110%	5'28	4'52	4'24	4'	3'40	3'24	3'08	2'56	2'44	2'36	2'24	2'20	2'12
Préparation spécifique (type prépa 500m...)	120%	5'	4'32	4'	3'40	3'20	3'04	2'52	2'40	2'32	2'24	2'16	2'08	2'
	130%	4'36	4'08	3'44	3'24	3'04	2'52	2'40	2'28	2'20	2'12	2'04	1'56	1'52

Document : Nicolas Husson, coach sportif

Fiche pratique: Fractionner sur 1000 mètres, les allures régulières de course selon le pourcentage VMA.

Nom :

Prénom :

Ma VMA (en km/h) =

1000 mètres	% VMA	VMA en km/h												
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Echauffement	50%	15'	13'20	12'	11'	10'	9'15	8'35	8'	7'30	7'05	6'40	6'20	6'
	60%	12'30	11'10	10'	9'10	8'20	7'45	7'10	6'40	6'15	5'55	5'35	5'15	5"
Entretien	70%	10'45	9'35	8'35	7'50	7'10	6'35	6'10	5'45	5'25	5'	4'45	4'30	4'20
Endurance	80%	9'25	8'20	7'30	6'50	6'15	5'45	5'25	5'	4'40	4'25	4'10	4'	3'45
Développement et soutenance de la VMA	90%	8'20	7'25	6'40	6'05	5'35	5'10	4'45	4'30	4'10	3'55	3'45	3'30	3'20
	100%	7'30	6'40	6'	5'30	5'	4'40	4'20	4'	3'45	3'35	3'20	3'10	3'
	110%	6'50	6'05	5'30	5'	4'35	4'15	3'55	3'40	3'25	3'15	3'	2'55	2'45
Préparation spécifique (type prépa 500m...)	120%	6'15	5'40	5'	4'35	4'10	3'50	3'35	3'20	3'10	3'	2'50	2'40	2'30
	130%	5'45	5'10	4'40	4'15	3'50	3'35	3'20	3'05	2'55	2'45	2'35	2'25	2'20