

Chaque début de séance doit commencer par 10/15 min de footing à 9/10 km/h maxi

Ce temps est déduit du temps de course total du jour sauf pour les séances de VMA

Date	Semaine 1	
Mardi 03/04	EF à 70-75% de VMA	Footing 1h sur Briailles en descendant de l'autre côté pour remonter par le Golf par exemple
Jeudi 05/04	VMA-100 %	2*6*300 m - r=1' et R=3'
Week-end	SL 1h15	70-75 % la FC Max
	Semaine 2	
Mardi 10/04	EF à 70-75% de VMA	Footing 1h en montant sur Saulcet
Jeudi 12/04	AS10	5 * 1000 m avec r=1'
Week-end	SL 1h15 minimum	70-75 % la FC Max
	Semaine 2	
Mardi 17/04	EF à 70-75% de VMA	Footing 1h sur Briailles
Jeudi 19/04	AS10	3 * 2000m avec R=2'
Week-end	SL 1h15 minimum	70-75 % la FC Max
	Semaine 4	
Mardi 24/04	EF à 70-75% de VMA	Footing 45'-1h dans les fond de Louchy via la rue du Limon et le chemin menant derrière chez Nebout puis retour par les fonds de Saulcet
Jeudi 26/04	VMA-105 %	10 * 30-30" avec R=3'
Week-end	Course à Ebreuil	dimanche 29 avril

Tableau d'allure % de VMA :	VMA : 15	VMA : 16
70%	10,5	11,2
75%	11,25	12
95%	14,25	15,2
105%	15,75	16,8

Légende : AS 21 c'est le même principe qu'AS10 mais c'est la vitesse à laquelle vous avez votre record sur semi-marathon

EF - Endurance Fondamentale

[Il s'agit d'une allure de course où la fréquence cardiaque du coureur est comprise entre 65 et 75% de la fréquence cardiaque maximale \(FCM\). C'est la vitesse](#)

A cette vitesse de course, le coureur doit être en totale aisance respiratoire (capable de parler en courant)

FCM - Fréquence Cardiaque Maximale

Arrivé à une certaine intensité d'effort, la fréquence cardiaque du coureur n'augmente plus. La valeur atteinte correspond alors à la FCM du coureur.

SL - Sortie Longue

Le terme de "sortie longue" englobe tous les footings dont la durée est supérieure à 1h10.

Une bonne partie de ces sorties longues sont courues en EF (70-75%FCM), mais on peut aussi y inclure un peu de travail à 80-85%FCM, 85-90%FCM ou des

VMA - Vitesse maximale Aérobie

La vitesse maximale aérobie correspond à la vitesse de course à laquelle le coureur atteint sa consommation maximale d'oxygène (O₂). Au delà de cette On parle de **VMA courte** quand la durée des efforts est inférieure à 1'10. Le pourcentage demandé lors des efforts se situe entre 100 et 105% de la VMA. Par On parle de **VMA longue** quand les efforts sont supérieurs à 1'15". Le pourcentage demandé se situe alors entre 90 et 95%VMA selon la durée des efforts .

AS10 - Allure spécifique

Elle correspond à l'allure du record de l'athlète sur 10 km,

Par exemple un coureur ayant un record de 50' sur 10 km, son AS10 est de 12 km/h. Il devra effectuer l'ensemble de ses séances AS10 à 12km/h ou à une

Pour calculer sa vitesse et ses allures :

<http://www.runninglink.ch/calculette-temps-de-passage.php>