

**Début de la prépa : mardi 3 octobre**

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 03/10	EF à 70-75% de VMA	Footing 1h en montant sur Saulcet
Jeudi 05/10	Allure 5 km	5 * 1000m avec R=2'
Week-end	SL 1h15	Course de la solidarité
	Semaine 2	
Mardi 10/10	EF à 70-75% de VMA	Footing 1h sur Briailles en descendant de l'autre côté pour remonter par le Golf par exemple
Jeudi 12/10	VMA-105 %	2 * 10 * 200m avec R=3'
Week-end	SL 1h15	Course à Montluçon
	Semaine 3	
Mardi 17/10	EF à 70-75% de VMA	Footing 1h en montant sur Saulcet
Jeudi 19/10	Allure 5 km	6 * 800m avec r=2'
Week-end	SL 1h15 minimum	Course à Lurcy
	Semaine 4	
Mardi 24/10	EF à 70-75% de VMA	Footing 45'-1h dans les fonds de Louchy via la rue du Limon et le chemin menant derrière chez Nebout puis retour par les fonds de Saulcet
Jeudi 26/10	VMA	Test de VMA : rattrapage à la demande de certains ou 10*300m avec r=1' à 100 % VMA
Week-end	SL 1h15 minimum	Voir proposition de Fred
	Semaine 5	
30-oct	EF à 70-75% de VMA	Footing d'1h dans St-Pourçain en montant un maximum de côtes : centre ville cimetière...
02-nov	VMA-95 %	2 * 5 * 400m avec r=1' et R=3'
Week-end	Course	Voir proposition de Fred

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 :****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 (O<sub>2</sub>). 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 semi marathon**

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

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

Pour calculer sa vitesse et ses allures :

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