



Plan d'entraînement spécifique pour préparer la SaintéLyon

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)	
Séance 1	1h allure 1 dont 16' de 30/30 en nature	1h allure 1 dont 18' de 30/30 en nature	1h allure 1 dont 20' de 30/30 en nature	1h allure 1 + 10x 100m rec 100m	
Séance 2	1h allure SaintéLyon	1h allure SaintéLyon	1h allure SaintéLyon	1h allure SaintéLyon	
Séance 3	1h45 dont 2x20' allure 3 (rec: 2')	1h45 dont 2x25' allure 3 (rec: 2'30)	1h45 dont 2x30' allure 3 (rec: 3')	Repos	
Séance 4	2h15 allure SaintéLyon	2h30 allure SaintéLyon	2h45 allure SaintéLyon	1h45 allure SaintéLyon	
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8 (relâchement)	Semaine 9 (relâchement)
Séance 1	1h allure 1 dont 18' de 30/30 en nature	1h allure 1 dont 20' de 30/30 en nature	1h allure 1 dont 22' de 30/30 en nature	1h allure SaintéLyon	Repos
Séance 2	1h allure SaintéLyon	1h allure SaintéLyon	1h allure SaintéLyon	1h allure SaintéLyon	30 à 40' allure 1
Séance 3	1h45 dont 2x20' à 85% de la VMA (rec: 2')	1h45 dont 2x25' à 85% de la VMA (rec: 2'30)	1h45 dont 2x30' à 85% de la VMA (rec: 3')	Repos	Repos
Séance 4	2h45 allure SaintéLyon	3h allure SaintéLyon	2h30 allure SaintéLyon	1h30 allure SaintéLyon	SaintéLyon

- (1) : L'allure 1 correspond à une allure de course en complète aisance respiratoire.
 (2) : L'allure 2 correspond à une allure de footing rapide sans détresse respiratoire (environ 1km/h plus vite que l'allure 1)
 (3) : L'allure 3 correspond à une allure de course effectuée à la limite de l'essoufflement soit environ 80-85% de la VMA ou 85-90% de la FCM. (environ 1km/h plus vite que l'allure 2)
 (4) : L'allure SaintéLyon correspond à votre vitesse de course. Cette séance doit s'effectuer dans les conditions les plus proches du déroulement de la compétition. La sortie longue doit être effectuée en nocturne si possible.

3 séances : Supprimez la VMA

5 séances : Ajoutez de 1h à 1h30 (en ajoutant 5' par semaine) à allure 1

6 séances : Ajoutez une partie à allure 2 comme ci-dessous

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)	
1h20 dont 30' à allure 2	1h25 dont 40' à allure 2	1h30 dont 50' à allure 2	1h à 70% de la VMA + 10x 100m rec 100m	
Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8 (relâchement)	Semaine 9 (relâchement)
1h35 dont 40' à allure 2	1h40 dont 50' à allure 2	1h45 dont 1h à allure 2	1h allure 1 + 10x 100m rec 100m	Repos