



# COPACE ATHLETISME - GROUPE PASS RUNNING

## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 10 Km Vannes » - Dimanche 11 Octobre 2015

04 JUILLET >>> 10 OCTOBRE 2014

PATRICK CHAUVEL 06 76 66 00 16 - [patrickchauvel@orange.fr](mailto:patrickchauvel@orange.fr)

### Préparation des « 10 Km de RENNES » >>> Dimanche 11 Octobre 2015

**Finalité :** Entrer dans une logique de « développement » pour réaliser la meilleure performance le 11 Octobre

#### Conditions :

1. **Etre titulaire de sa Licence à la Fédération Française d'Athlétisme, ou Disposer d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme en compétition de moins de 3 mois**
2. Etre en condition physique satisfaisante (Ex : avoir été assidu cette année à l'entraînement – 1 séance par semaine)
3. Disposer d'un repère de sa valeur de Vitesse Maximale Aérobie (VMA) actualisé

#### Objectifs de la préparation – A la faveur de l'été et après le travail en Allure 2 (endurance aérobie) et Allure 3 (VMA) :

1. Consacrer entre 2 et 4 séances par semaine à cette préparation (3 est idéal)
2. Augmenter progressivement la charge (quantité puis intensité) et réduire les 3 dernières semaines
3. Travail essentiellement aérobie et Préparation Physique Généralisée (PPG)

L'idéal, c'est trois séances par semaine... la quatrième serait le top ne serait-ce que pour savoir monter en forme ! NB : Pour le même volume de kilomètres il vaut mieux 4 séances hebdo que 3 !

#### Principes d'entraînement dans cette programmation:

- "Mes sensations priment sur le programme" : Tenir compte du vent et de mon état de fatigue ou déshydratation. Il vaut mieux faire le volume demandé moins vite !... « *Faire moins vite vaut mieux que toujours faire moins* »
- On augmente progressivement la durée de course (1), puis l'intensité (2) puis on diminue la durée de récupération (3) et seulement enfin on augmente la vitesse de course (4)
- Suite à la préparation "aérobie" du 10 Km de Pacé – mettre l'accent sur la PPG (Musculaire) type 12 Juillet
- **Respecter un début d'échauffement à 50% de VMA pendant 10' (surtout s'il fait chaud !) - Condition majeure pour tenir ce programme**
- Allure de footing (Allure 1) à 70% de VMA strict (cardio recommandé - NB : Pour 10Km/heure de VMA, 70% de la VMA c'est 7 Km/heure !), de façon à être disponible pour se corriger >>> (*pieds dans l'axe, haut sur le sol, cheville mobile-talon pointe, charger-alléger par les épaules, expiration active, fréquence gestuelle élevée = ou > à 180 impact/minute (Soit 23 pieds gauches en 15")*)
- Les allures 2 et 3 sont toujours progressives (dans la répétition et dans la séance) avec des récupérations toujours courtes et actives (la moitié du temps d'effort en général).
- On ne s'arrête qu'après une récupération active (allure 1 pendant quelques minutes)
- Pour provoquer la venue en forme, on provoque une diminution progressive de la charge (volume et intensité) sur les 20 derniers jours.
- Les séances d' « Endurance aérobie » (allure 2) correspondent à « mon allure rapide sur 10Km » - soit 150 pulsations cardiaques/minute – Il faut déjà prévoir le jour J « *partir en dessous de cette allure 2, et "aller la chercher" sur le second 5000m du 10 Km* »
- Soigner la récupération (boire de 2 à 3 litres d'eau chaque jour d'entraînement – étirement – bain chaud – massage...)
- Attention à la chaleur supérieure à 22°, qui est le premier facteur limitant de la performance (être parfaitement hydraté), ne pas courir sans maillot car mouillé il fait réfrigérateur, partir lentement, boire toutes les 30' au moins !

#### Le Schéma de la Préparation

- **Semaines 1 et 2 :** On s'adapte à 3 séances par semaine
- **Semaines 3 et 4 :** On s'adapte au travail actif (Allure 2 et 3)
- **Semaines 5 à 10 :** On s'adapte au volume et à la charge (**Semaine 10**= la plus difficile)
- **Semaines 11 à 13 :** On crée l'envie et on calme le jeu
- **Semaines 14 :** On fait du jus, on "s'affame" de course à pied (sevrage !) et on prépare l'équipement !

**Semaine 1** du Samedi 04 juillet au Vendredi 10 Juillet 2015 : 19 Km

*Séance de Footing* = 35' d'Allure 1 + PPG (15') -> partir vraiment à 50% sur 10'  
*Séance d'Endurance Aérobic* (Allure 2) : progressivité assurée !  
40' de footing (allure 1) + 2 x 4' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15') ->  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40' -> option

**Semaine 2** du Samedi 11 juillet au Vendredi 17 Juillet 2015 : 21 Km

*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15') -> partir vraiment à 50% sur 10';  
*Séance d'Endurance Aérobic* (Allure 2) -> en progressivité et fréquence gestuelle :  
45' de footing (allure 1) + 2 x 5' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15') -> libre  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40' -> libre

**Semaine 3** du Samedi 18 Juillet au Vendredi 24 Juillet 2015 : 23 Km

*Séance de Footing* = 50' d'Allure 1 + PPG (15') :  
*Séance d'Endurance Aérobic* (Allure 2) :  
50' de footing (allure 1) + 2 x 6' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 50' d'Allure 1 + PPG (15')  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40'

**Semaine 4** du Samedi 25 Juillet au Vendredi 31 Juillet 2015 : 24 Km

*Séance de VMA* (Allure 3 = 90-100% de la VMA) ->  
40' de footing (allure 1) + 4 x 500m (ou 4 x 2'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 300m en allure 1 (3')*  
*Séance d'Endurance Aérobic* (Allure 2) :  
50' de footing (allure 1) + 2 x 6' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15')  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40' -> libre

**Semaine 5** du Samedi 01 Aout au Vendredi 07 Aout 2015 : 26 Km

*Séance de VMA* (Allure 3 = 90-100% de la VMA)  
40' de footing (allure 1) + 5 x 500m (ou 5 x 2'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 300m en allure 1 (3')*  
*Séance de Capacité Aérobic* (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre  
45' de footing (allure 1) + 2 x 5' en allure 2 -> *Récup 2'30'' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15')  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40'

**Semaine 6** du Samedi 08 Aout au Vendredi 14 Aout 2015 : 27 Km

*Séance de VMA* (Allure 3 = 90-100% de la VMA) ) > Au stade le Samedi  
40' de footing (allure 1) + 6 x 500m (ou 6 x 2'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 300m en allure 1 (3')*  
*Séance de Capacité Aérobic* (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre  
45' de footing (allure 1) + 2 x 5' en allure 2 -> *Récup 2'30'' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15')  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40'

**Semaine 7** du Samedi 15 Aout au Vendredi 21 Aout 2015 : 29 Km

*Séance de VMA* (Allure 3 = 90-100% de la VMA) ) > Au stade le Samedi  
40' de footing (allure 1) + 7 x 500m (ou 7 x 2'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 300m en allure 1 (3')*  
*Séance de Capacité Aérobic* (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre  
45' de footing (allure 1) + 2 x 6' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15')  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40'

**Semaine 8** du Samedi 22 Aout au Vendredi 28 Aout 2015 : 30 Km

*Séance de VMA* (Allure 3 = 90-100% de la VMA) ) > Au stade le Samedi  
40' de footing (allure 1) + 8 x 500m (ou 8 x 2'30'') à 90-100% de VMA -> *Récup 300m en allure 1 (3')*  
*Séance de Capacité Aérobic* (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre  
45' de footing (allure 1) + 2 x 6' en allure 2 -> *Récup 3' en allure 1*  
*Séance de Footing* = 40' d'Allure 1 + PPG (15')  
*Séance 4* : Footing = Allure 1 stricte 40'

## Semaine 9 Samedi 29 Aout au Vendredi 45 Septembre 2015 : 31 Km

**Séance de VMA** (Allure 3 = 90-100% de la VMA) [Forum des Associations](#)

40' de footing (allure 1) + 4 x 1000m (ou 4 x 5'30'') à 90-100% de VMA → *Récup 400m en allure 1 (4')*

**Séance de Capacité Aérobique** (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre

45' de footing (allure 1) + 3 x 5' en allure 2 → *Récup 2'30'' en allure 1*

**Séance de Footing** = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

**Séance 4** : Footing = Allure 1 stricte 40'

## Semaine 10 du Samedi 05 Septembre au Vendredi 11 Septembre 2014 : 33 Km

**Séance de VMA** (Allure 3 = 90-100% de la VMA) [Reprise de l'entraînement au stade](#)

40' de footing (allure 1) + 5 x 1000m (ou 5 x 5'30'') à 90-100% de VMA → *Récup 400m en allure 1 (4')*

**Séance de Capacité Aérobique** (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre

45' de footing (allure 1) + 3 x 6' en allure 2 → *Récup 3' en allure 1*

**Séance de Footing** = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

**Séance 4** : Footing = Allure 1 stricte 40'

## Semaine 11 du Samedi 12 Septembre au Vendredi 18 Septembre 2015 : 34 Km

**Séance de VMA** (Allure 3 = 90-100% de la VMA) > [Au stade le Samedi](#)

40' de footing (allure 1) + 400+500+600+800+600+500m+400 à 100% de VMA → *Récup 200m à 400m*

**Séance de Capacité Aérobique** (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre

45' de footing (allure 1) + 3 x 7' en allure 2 → *Récup 3'30'' en allure 1*

**Séance de Footing** = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

**Séance 4** : Footing = Allure 1 stricte 40'

## Semaine 12 du Samedi 19 Septembre au Vendredi 25 Septembre 2015 : 30 Km

**Séance de VMA** (Allure 3 = 90-100% de VMA) > [Au stade le Samedi](#)

30' de footing (allure 1) + 500m+600+800+1000+800+600+500 à 100% de VMA → *Récup 300m à 400m*

**Séance de Capacité Aérobique** (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre

40' de footing (allure 1) + 2 x 8' en allure 2 → *Récup 4' en allure 1*

**Séance de Footing** = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

**Séance 4** : Footing = Allure 1 stricte 40'

## Semaine 13 du Samedi 26 Septembre au Vendredi 02 Octobre 2015 : 23 Km

**Séance de VMA** (Allure 3 = 90-100% de la VMA) > [Au stade le Samedi](#)

30' de footing (allure 1) + 6 x 500m (ou 6 x 2'30'') à 90-100% de VMA → *Récup 300m en allure 1 (3')*

**Séance de Capacité Aérobique** (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre

30' de footing (allure 1) + 4 tours de terrain : 15'' → *Récup 15'' en allure 1 (terrain de foot coupé en 6)*

**Séance de Footing** = 30' d'Allure 1 + PPG (15')

**Séance 4** : Footing = Allure 1 stricte 30'

## Semaine 14 du Samedi 03 Octobre au Vendredi 09 Octobre 2015 : 15 Km

**Séance de Capacité Aérobique** (Allure 2)

35' de footing (allure 1) + 4 tours de terrain : 15'' → *Récup 15'' en allure 1 (terrain de foot coupé en 6)*

**Séance de Footing** = 45' d'Allure 1 + PPG (5')

**Bon Eté et Bonne Préparation à chacune et chacun !**

**Patrick CHAUVEL**