

## CONSTRUIRE SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

### ✓ Il existe 3 types d'entraînement

- 1) **Séance LONGUE** : endurance fondamentale, durée > 1h, habituer son organisme (muscles, tendons, cœur, poumons) au effort de longue durée. Intensité : allure 1 et allure 2
- 2) **Séance SEUIL AEROBIQUE** : améliorer sa capacité à maintenir une allure élevée, repousser sa capacité à supporter l'acide lactique (maux de jambes). Séries de 20 min. Intensité : allure 3
- 3) **Séance VMA** : améliorer sa vitesse, améliorer ses capacités d'absorption d'oxygène. Série à vitesse très élevée proche du sprint, quelques dizaine de secondes. Intensité : allure 4

### ✓ L'intensité des séances

Fréquence cardiaque maximale (FCMax) = 220 – âge (homme) ou 226 – âge (femme)  
 (Si 30 ans fréquence max. : 220 – 30 = 190).

Zone	Fréquence cardiaque	Sensation	Objectif
Cœur sain ~ Marche rapide <b>Allure 0</b>	50% à 60% FCMax	Relax, aisance Conversation sans limite.	Echauffement, récupération, reprise du sport
Endurance basse <b>Allure 1</b>	60% à 70% FCMax	Sensation de bien-être, Décontraction, déstressant Conversation aisée	Entraînement de base pour les longues distances
Endur. haute <b>Allure 2</b>	70% à 80% FCMax	Léger essoufflement, Conversation encore poss.	Renforcement du système cardio-respiratoire et musculaire
Seuil anaérobie <b>Allure 3</b>	80% à 90% FCMax	<b>Sensation de l'effort,</b> Conversation difficile	Renforcement des capacités à <b>supporter l'acide lactique (maux de jambes).</b> Séries de 10 min.
Rouge <b>Allure 4</b>	90% à 100% FCMax	Effort intense Conversation impossible	Zone utilisée par les sportifs confirmés pour la vitesse, conso. maximale d'oxygène.

### ✓ Comment construire son plan d'entraînement ?

- 1) Volume horaire d'entraînement : 2 h à 3 h/semaine.  
Ou Volume kilométrique : 20 km à 30 km/ semaine
- 2) 2 à 3 entraînements/semaine (3 serait l'idéal).

### 3) Principes généraux :

- **Semaines 1 et 2** : période d'adaptation.  
1<sup>ère</sup> semaine : 3 séances de 45 min, à Allure 1, entrecoupé de marche.  
2<sup>ème</sup> semaine : 2 séances de 45 min et 1 séance de 1h.
- **Semaines 3, 4, 5** : développement des capacités aérobiques.  
On insèrera des séances d'allure 2 puis au fur à mesure des séances à allure 3.  
Fin semaine 5 (jalon) => Compétition sur 10 km. Objectif se tester en condition de course, prendre des repères.
- **Semaines 6, 7** : développement des capacités de résistance.  
Séances à allure 3 prédominante
- **Semaines 8, 9** : affûtage, relâchement.  
Diminution progressive.

### 4) Au minimum un jour de repos entre chaque séance.

Au maximum 3 jours de repos entre deux séances, sinon on perd le bénéfice de l'entraînement.

### 5) Durée d'une séance 45 min au minimum et 1h30 au maximum

### 6) Déroulement d'une séance :

Étirements, échauffement, hydratation, allure x, relâchement, étirements, hydratation.

Étirements = amélioration de l'oxygénation, de la souplesse des tendons et des muscles, cela permet aussi de se relaxer et de se déstresser => réduction de blessures.

### 7) S'entraîner avec le sourire ☺

*Bon courage ! Vous pouvez y arriver !*

*A vous d'organiser votre planning !*

## PLANNING / CARNET DE BORD

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan	
1 : du 02/01 au 08/01								Km : H. :	Adaptation
2 : du 09/01 au 15/01								Km : H. :	
3 : du 16/01 au 22/01								Km : H. :	Développement capacité aérobique
4 : du 23/01 au 29/01								Km : H. :	
5 : du 30/01 au 05/02							Test : course de 10 km.	Km : H. :	Dév. capacité résistance
6 : du 06/02 au 12/02								Km : H. :	
7 : du 13/02 au 19/02								Km : H. :	Relâchement
8 : du 20/02 au 26/02								Km : H. :	
9 : du 27/03 au 04/03							Semi Marathon ! Allez !	Km : H. :	

## Exemple de **plan d'entraînement**

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Bilan	
1 : du 04/01 au 10/01	45 min Allure 1		45 min Allure 1			45min Allure 1, Allure 2		Km : H. : 2h15	Adaptation
2 : du 011/01 au 17/01	45 min Allure 1			45 min Allure 1, Allure 2			45min, Allure 2	Km : H. : 2h15	
3 : du 18/01 au 24/01		45 min Allure 2		45 min dont 2x5min allure 3		1h Allure 2		Km : H. : 2h30	Développement capacité aérobie
4 : du 25/01 au 31/01	45 min allure 2		45 min dont 3x5min allure 3			1h05 allure 2		Km : H. : 2h30	
5 : du 01/02 au 07/02		45 min allure 2		45 min dont 4x5min allure 3			<b>Test : course de 10 km.</b>	Km : H. : 2h30	
6 : du 08/02 au 14/02			45 min allure 2		1 min dont 4x5min allure 3		1h15 allure 2	Km : H. : 3h	Dév. capacité résistance
7 : du 15/02 au 21/02		45 min allure 2		1 min dont 4x7min allure 3		1h20 allure 2		Km : H. : 3h05	
8 : du 22/02 au 18/02		45 min allure 2		45 min dont 3x5min allure 3		1h allure 2		Km : H. : 2h30	Relâchement
9 : du 01/03 au 07/03		45 min allure 2		30 min allure 1 ou 2			<b>Semi Marathon ! Allez !</b>	Km : H. :	