

Programme B : Objectif « 4 H 15 mn »

Semaines Calendaires	<u>FRACTIONNE</u>	<u>FOOTING</u>	<u>SORTIE LONGUE</u>																								
V	<p>Objectif : Sollicitation cardiaque , développement des capacités qui permettront de tenir plus longtemps à un rythme moins élevé.</p> <p>Commencer la séance par 20 mn de Footing, suivi de quelques accélérations, avant d’attaquer les répétitions. Après celles-ci terminez par 10mn de Footing léger. Choisir ses temps d’effort (à faire à allure régulière), en fonction de sa valeur approchée sur 10 km :</p> <p>Valeur Temps à réaliser, (régulier) sur :</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>10 kms</u></th> <th style="text-align: left;"><u>250 m</u></th> <th style="text-align: left;"><u>500 m</u></th> <th style="text-align: left;"><u>1000 m</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>46 mn</td> <td>1mn02s</td> <td>2mn08s</td> <td>4mn35s</td> </tr> <tr> <td>47 mn</td> <td>1mn03s</td> <td>2mn11s</td> <td>4mn42s</td> </tr> <tr> <td>48 mn</td> <td>1mn05s</td> <td>2mn13s</td> <td>4mn47s</td> </tr> <tr> <td>49 mn</td> <td>1mn06s</td> <td>2mn17s</td> <td>4mn53s</td> </tr> <tr> <td>50 mn</td> <td>1mn08s</td> <td>2mn20s</td> <td>4mn56s</td> </tr> </tbody> </table> <p>Récupération entre les répétitions : elle est égale au temps d’effort sur 250 et 500 m ; et à 3 mn sur les 1000 m. Séance à réaliser sur piste ou portion de route plate étalonnée à ces distances.</p>	<u>10 kms</u>	<u>250 m</u>	<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>	46 mn	1mn02s	2mn08s	4mn35s	47 mn	1mn03s	2mn11s	4mn42s	48 mn	1mn05s	2mn13s	4mn47s	49 mn	1mn06s	2mn17s	4mn53s	50 mn	1mn08s	2mn20s	4mn56s	<p>Objectif : placée entre la séance Fractionné et la séance Sortie Longue, cette séance permet de récupérer tout en travaillant le rythme et la condition physique.</p> <p>Effectuer cette séance sur un circuit au profil vallonné, ou en sous bois, ou bien encore sur terrain plus plat en insérant des changements d’allure (toujours progressifs), au milieu de la séance.</p> <p>On ne force pas dans cette séance, on prend du plaisir.</p> <p><i>Les distances sont ici approximatives</i></p>	<p>Objectif : S’entraîner à courir longtemps, pour habituer le physique mais aussi le mental. Courir à une allure régulière, proche de celle qu’on pense pouvoir tenir sur le Marathon . Ne pas choisir des circuits au profil difficile pour cette séance.</p> <p><u>Profiter de cette sortie pour simuler le “Jour J”</u>: dernier repas, horaire de départ ; tester l’équipement ; et penser à emmener de quoi se ravitailler, notamment eau et sucre .</p>
<u>10 kms</u>	<u>250 m</u>	<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>																								
46 mn	1mn02s	2mn08s	4mn35s																								
47 mn	1mn03s	2mn11s	4mn42s																								
48 mn	1mn05s	2mn13s	4mn47s																								
49 mn	1mn06s	2mn17s	4mn53s																								
50 mn	1mn08s	2mn20s	4mn56s																								
32	4 fois 250 m	8 km	15 km																								
33	3 fois 500 m	10 km	15 km																								
34	2 fois 1000 m	10 km	18 km																								
35	6 fois 250 m	12 km	18 km																								
36	3 fois 500 m	12 km	18 km																								
37	2 fois 1000 m	10 km	20 km																								
38	8 fois 250 m	12 km	20 km																								
39	4 fois 500 m	12 km	24 km																								
40	3 fois 1000 m	12 km	24 km																								
41	8 fois 250 m	15 km	28 km																								
42	5 fois 500m	12 km	24 km																								
43	4 fois 1000 m	15 km	28 km																								
44	6 fois 250 m	10 km	20 km																								
45	2 fois 500 m	Repos	Samedi 9 novembre Marathon du Charolais départ 11H00																								