

AL BOUGUENAIS		Préparation 10km Parc Paysager/Carquefou/St Sébastien sur Loire - Semi Marathon et 10km d'Orvault - Semi Marathon et duo de Brière									
		Dimanche 21 février - 1 mars - 8 mars - 29 mars 2026									
Hors stade = entraînement sur routes et chemins (en fonction du temps) avec des côtes, des raidillons et de la relance											
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - (.....) entre parenthèse pour VMA<15 et objectif 10km et relais.											
SE N	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations					
1	Générale	lundi	5-janv.	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	6-janv.	VMA longue	1000m	4/5 x 1000m 90 à 95% VMA avec r = 1'30"					
		mercredi	7-janv.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	8-janv.	VMA Courte	1'/45"/30"/15"	5 x (1'/1') + 5 x (45"/45") + 5 x (30"/30") puis 6 x (15"/15") avec r =2' 100 à 105 % VMA					
		vendredi	9-janv.	Repos							
		samedi	10-janv.	Repos							
		dimanche	11-janv.	Compétition	Cross	Départementaux de Cross la Limouzinière ou Footing Endurance Fondamentale 70%VMA 1H20)					
2	Générale	lundi	12-janv.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	13-janv.	VMA Courte	300m	2 x (6 x 300) à 100% VMA avec r = 1' et R = 2' (2 x (4 x 300m).					
		mercredi	14-janv.	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	15-janv.	?	?	Séance Morgane / Franck					
		vendredi	16-janv.	Repos							
		samedi	17-janv.	Repos							
		dimanche	18-janv.	Sortie Longue	1h20'	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA					
3	Spécifique	lundi	19-janv.	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	20-janv.	Spécifique	Pyramide	2 x (100 + 200 + 300+ 400 +300 +200 +100m) à 95% VMA avec r = 45" et R = 2' (sinon 1 série.....).					
		mercredi	21-janv.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	22-janv.	Spécifique	2000/3000	1 x 2000m + 1 x 3000m avec r = 2' (2 x 2000m).					
		vendredi	23-janv.	Repos							
		samedi	24-janv.	Repos							
		dimanche	25-janv.	Sortie Longue	1H25	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA					
+		lundi	26-janv.	Repos							
		mardi	27-janv.	?	?	Séance Morgane / Franck					

AL BOUGUENAIS		Préparation 10km Parc Paysager/Carquefou/St Sébastien sur Loire - Semi Marathon et 10km d'Orvault - Semi Marathon et duo de Brière									
		Dimanche 21 février - 1 mars - 8 mars - 29 mars 2026									
Hors stade = entraînement sur routes et chemins (en fonction du temps) avec des côtes, des raidillons et de la relance											
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - (.....) entre parenthèse pour VMA<15 et objectif 10km et relais.											
SE N	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations					
4	Relachement	mercredi	28-janv.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	29-janv.	PPS	Côtes/Descentes	2 x 6 côtes bouguenais bourg (2 x 4)					
		vendredi	30-janv.	Repos							
		samedi	31-janv.	Repos							
		dimanche	1-févr.	Sortie Longue	1H30	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA : 1H30 (15 dernières minutes en dynamique)					
5	Spécifique	lundi	2-févr.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	3-févr.	VMA Longue	500	6 x 500m à 90/95% de VMA avec r = 1'10" (6 x 400m)					
		mercredi	4-févr.	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	5-févr.	Spécifique	3000	3 x 3000m avec r = 1'30" (2000 + 3000 + 2000m)					
		vendredi	6-févr.								
		samedi	7-févr.	Repos							
		dimanche	8-févr.	Sortie Longue	1H30	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA (15 dernières minutes en dynamique)					
6	Spécifique	lundi	9-févr.	Repos							
		mardi	10-févr.	?	?	Séance Morgane / Franck					
		mercredi	11-févr.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	12-févr.	VMA Courte	30"/30"	30' éch. Puis 2 x (10 x 30"/30") à 105% VMA avec R = 3' puis RAC. (2 x (6 x 30"/30")).					
		vendredi	13-févr.	Repos							
		samedi	14-févr.	Repos							
		dimanche	15-févr.	Sortie Longue	1H30	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA (15 dernières minutes en dynamique)					
+	+	lundi	16-févr.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	17-févr.	VMA Courte	300	2 x (6 x 300m) à 95/100%VMA // r = 50" et R = 3' (2 x (6 x 200m))					

AL BOUGUENAIS		Préparation 10km Parc Paysager/Carquefou/St Sébastien sur Loire - Semi Marathon et 10km d'Orvault - Semi Marathon et duo de Brière									
		Dimanche 21 février - 1 mars - 8 mars - 29 mars 2026									
Hors stade = entraînement sur routes et chemins (en fonction du temps) avec des côtes, des raidillons et de la relance											
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - (.....) entre parenthèse pour VMA<15 et objectif 10km et relais.											
SE N	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations					
7	Relachement	mercredi	18-févr.	Repos							
		jeudi	19-févr.	Footing	1H00	30' footing puis 8 accélérations de 30" avec r = 30" puis RAC					
		vendredi	20-févr.	Repos							
		samedi	21-févr.	Compétition	10km	10 km parc paysager st Nazaire ou 1h20' footing en endurance fondamentale					
		dimanche	22-févr.	Sortie Longue	1H15	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA (15 dernières minutes en dynamique)					
8	Spécifique	lundi	23-févr.	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	24-févr.	Spécifique	2000/3000/4000	2000m + 3000 + 4000 avec r = 2' (2000 + 3000 + 2000m)					
		mercredi	25-févr.	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	26-févr.	Dévelop. Endurance	800	6 x 800m avec r = 1'20" (4/5 x 800m) (si compétition 35'/40' footing avec 4/5 accélérations de 30").					
		vendredi	27-févr.	Repos							
		samedi	28-févr.	Repos							
		dimanche	1-mars	Compétition	10km	10 km de Carquefou sinon Footing Endurance Fondamentale 70% VMA 1H20					
9	Spécifique/Relachement	lundi	2-mars	Repos							
		mardi	3-mars	VMA Courte	200	2 séries 5/6 X 200m à 105 % VMA avec r = temps d'effort et R = 2' (Si compétition 1 série de 6 x 200m).					
		mercredi	4-mars	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		jeudi	5-mars	Spécifique	4000	2 x 4000m avec r = 1'30" (2 x 3000m) (si compétition 35'/40' en EF avec 4/5 accélérations de 25"/30")					
		vendredi	6-mars	Repos							
		samedi	7-mars	Repos							
		dimanche	8-mars	Compétition	semi/10km/1h20	S..M et 10km Orvault qualif. chpt. de France sinon Footing Endurance Fondamentale 70% VMA 1H20					
10	Spécifique	lundi	9-mars	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					
		mardi	10-mars	VMA Longue	600	8 x 600 à 85/90% VMA avec r = 1'20" (5/6 x 600m)					
		mercredi	11-mars	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,					

AL BOUGUENAIS		Préparation 10km Parc Paysager/Carquefou/St Sébastien sur Loire - Semi Marathon et 10km d'Orvault - Semi Marathon et duo de Brière							
		Dimanche 21 février - 1 mars - 8 mars - 29 mars 2026							
Hors stade = entraînement sur routes et chemins (en fonction du temps) avec des côtes, des raidillons et de la relance									
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - (.....) entre parenthèse pour VMA<15 et objectif 10km et relais.									
SE N	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations			
10	Spécif	jeudi	12-mars	Spécifique	3000	2 x 3000m avec r = 1'15" (4 x 1000m)			
		vendredi	13-mars	Repos					
		samedi	14-mars	Repos					
		dimanche	15-mars	Sortie Longue	1H45'/ 1H20'	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA (15 dernières minutes en dynamique)			
11	Spécifique	lundi	16-mars	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,			
		mardi	17-mars	Spécifique	5000	2 x 5000m avec r = 2' - (1 x 2000m + 1 x 3000m + 2000m avec r = 2')			
		mercredi	18-mars	Footing 1	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,			
		jeudi	19-mars	?	?	Séance Morgane / Franck			
		vendredi	20-mars	Repos					
		samedi	21-mars	Repos					
		dimanche	22-mars	Sortie Longue	1H10'/ 1H	Footing Endurance Fondamentale 70% VMA (15 dernières minutes en dynamique)			
12	relachement	lundi	23-mars	Footing 2	50'	50' en EF avec 4 accélérations très courtes en fin de séance 30" max,			
		mardi	24-mars	VMA Courte	400 - 300	1 série 9 X 400 r=1' 95% VMA (9 X 300 r= 1' 95% VMA)			
		mercredi	25-mars	Repos					
		jeudi	26-mars	Footing 1	50'	35' de footing puis 4/5 accélération de 30"			
		vendredi	27-mars	Repos					
		samedi	28-mars	Compétition	13KM	Trail Sébastien/ Loire			
		dimanche	29-mars	Compétition	21KM / 10 KM	S..M et Relais de Brière /10km Saint Sébastien sinon footing 1H20' en EF.			