

AL BOUGUENAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
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 - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - Sorties longues le Spécifique est optionnel - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
1	Spécifique	lundi	27-avr.	Repos		
		mardi	28-avr.			Séance Franck / Morgane
		mercredi	29-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	30-avr.	Dév. Endurance	1000m	VMA<15 4 x 1000m sinon 6 x 1000m avec r = 1'30" Allure au Seuil
		vendredi	1-mai	Repos		
		samedi	2-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	3-mai	Sortie Longue	1H10'/1H20'	50' en EF. puis 2 x 10' ou 2 x 15' à 75% avec r =3'
2	Spécifique	lundi	4-mai	Repos		
		mardi	5-mai			Séance Franck / Morgane
		mercredi	6-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	7-mai	Spécifique	Bois Jaulin	3 X 6' sinon 3 X 10'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 2'
		vendredi	8-mai	Repos		
		samedi	9-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	10-mai	C.N.B.	C.N.B.	Bénévolat Course Nature Bouguenais
3	Spécifique	lundi	11-mai	Repos		
		mardi	12-mai			Séance Franck / Morgane
		mercredi	13-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	14-mai	Spécifique	3000m	2 x 3000m sinon 3 x 3000m avec r = 2'
		vendredi	15-mai	Repos		
		samedi	16-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	17-mai	Sortie Longue	1h15'/1h30'	55' en EF.puis 2 x 10' ou 3 x 10' à 75%vma avec r = 3' (terrain varié, côtes, raidillons ..; )
		lundi	18-mai	Repos		

AL BOUGUENAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
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 - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - Sorties longues le Spécifique est optionnel - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
4	Relachement	mardi	19-mai	VMA Courte	30"/30"	10 X 30"/30" ou 14 X 30"/30" 100% VMA 1 série.
		mercredi	20-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	21-mai			Séance Franck / Morgane
		vendredi	22-mai	Repos		
		samedi	23-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	24-mai	Sortie Longue	1h20'	1h20' en EF.avec 20' à 75%vma
5	Spécifique	lundi	25-mai	Repos		
		mardi	26-mai	Spécifique	Ville au Denis	3 X 8' sinon 3 X 12'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 2'
		mercredi	27-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	28-mai	Spécifique	2000m	3 x 2000m sinon 4 x 2000m avec r = 2'
		vendredi	29-mai	Repos		
		samedi	30-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	31-mai	Sortie Longue	1h20'/1h30'	1h en EF.puis 20' ou 30' à 75%vma (terrain varié, côtes, raidillons ..; )
6	Spécifique	lundi	1-juin	Repos		
		mardi	2-juin	Spécifique	Bois Jaulin	VMA< 15 2 X 11' sinon 3 X 11'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 2'
		mercredi	3-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	4-juin			Séance Franck / Morgane
		vendredi	5-juin	Repos		
		samedi	6-juin	Repos		
		dimanche	7-juin	Compétition	10lm/21km/34km	Course Nature Ancenis. Entre Loire et Coteaux. Sinon 1h20'/1h30" en EF avec 20' à 75%vma
		lundi	8-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		mardi	9-juin	vma courte	pyramide	2 ou 3 x ( 1' - 2' - 3' - 2' - 1' ) à 90/95% vma avec r = : 45" - 1'15" - 1'15" - 45" et R = 3'

AL BOUGUENAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
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 - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - Sorties longues le Spécifique est optionnel - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
7	Spécifique	mercredi	10-juin	Repos		
		jeudi	11-juin	Spécifique	Roche Ballue	3 X 6' ou 3 X 10'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 3'
		vendredi	12-juin	Repos		
		samedi	13-juin	Repos	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	14-juin	Sortie Longue	1h25'/1h45'	1h en EF. puis 2 x 10' ou 2 x 20' à 75%vma avec r = 5' (terrain varié, côtes, raidillons ..; )
8	Relachement	lundi	15-juin	Repos		
		mardi	16-juin	Dév. Endurance	1000m	4 x 1000m sinon 6 x 1000m avec r = 1'30" allure au seuil
		mercredi	17-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	18-juin	Spécifique	Bois Jaulin	2 X 10' sinon 3 X 12'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 2'
		vendredi	19-juin	Repos		
		samedi	20-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	21-juin	Sortie Longue	1h15'/1h30'	55' en EF. puis 2 x 6' ou 2 x 15' à 75%vma avec r = 3' (terrain varié, côtes, raidillons ..; )
9	Relachement	lundi	22-juin	Repos		
		mardi	23-juin	VMA Courte	30"/30"	12 X 30"/30" ou 14 X 30"/30" 100% VMA 1 série
		mercredi	24-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	25-juin	Footing	1H	40' à 65% + 20' à 75% Endurance active. Par groupe de niveau.
		vendredi	26-juin	Repos		
		samedi	27-juin	Repos		
		dimanche	28-juin	Compétition	10km/21km	Course Nature Corcoué sur Logne. Sinon 1h 10'/1h20' en EF. avec 20' à 75%vma
	ment	lundi	29-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		mardi	30-juin	VMA Courte	300	10 X 300 ou 12 X 300 100% VMA 1 série. r= 50"
		mercredi	1-juil.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma

AL BOUGUENNAIS		Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026				
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
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 - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - Sorties longues le Spécifique est optionnel - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
10	Relache	jeudi	2-juil.	Footing	1H	40' à 65% + 20' à 75% Endurance active. Par groupe de niveau.
		vendredi	3-juil.	Repos		
		samedi	4-juil.	Repos		
		dimanche	5-juil.	Compétition	12km/21km/31km	Course Nature Pornichet. Sinon 1h10'/ 1h20' en EF. avec 20' à 75%vma.

## Vitesse Spécifique = Allure de Compétition

	Cross & 10 KMS	Semi marathon	Marathon
<b>VMA</b>	<b>% VMA ( % FCM )</b>	<b>% VMA ( % FCM )</b>	<b>% VMA ( % FCM )</b>
<b>13</b>	<b>75 - 80 ( 80 - 85 )</b>	<b>65 à 70 ( 70 - 75 )</b>	<b>60 à 65 ( 65 - 70 )</b>
<b>14</b>	<b>77 - 82 ( 82 - 87 )</b>	<b>70 à 75 ( 75 - 80 )</b>	<b>62 à 68 ( 67 - 73 )</b>
<b>15</b>	<b>80 - 85 ( 85 - 90 )</b>	<b>72 à 78 ( 77 - 83 )</b>	<b>65 à 70 ( 70 - 75 )</b>
<b>16 et +</b>	<b>85 - 90 ( 90 - 95 )</b>	<b>80 à 85 ( 85 - 90 )</b>	<b>70 à 80 ( 75 - 85 )</b>

VMA	65%	70%	75%	80%	85%	90%
<b>13</b>	<b>8.5</b>	<b>9.1</b>	<b>9.8</b>	<b>10.4</b>	<b>11.1</b>	<b>11.7</b>
<b>14</b>	<b>9.1</b>	<b>9.8</b>	<b>10.5</b>	<b>11.2</b>	<b>11.9</b>	<b>12.6</b>
<b>15</b>	<b>9.8</b>	<b>10.5</b>	<b>11.3</b>	<b>12.0</b>	<b>12.8</b>	<b>13.5</b>
<b>16</b>	<b>10.4</b>	<b>11.2</b>	<b>12.0</b>	<b>12.8</b>	<b>13.6</b>	<b>14.4</b>
<b>17</b>	<b>11.1</b>	<b>11.9</b>	<b>12.8</b>	<b>13.6</b>	<b>14.5</b>	<b>15.3</b>
<b>18</b>	<b>11.7</b>	<b>12.6</b>	<b>13.5</b>	<b>14.4</b>	<b>15.3</b>	<b>16.2</b>
<b>19</b>	<b>12.4</b>	<b>13.3</b>	<b>14.3</b>	<b>15.2</b>	<b>16.2</b>	<b>17.1</b>