

PLAN INTERMEDIAIRE

Du 30 mars au 27 avril 2026

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 -

Hors stade = entraînement sur routes et chemins (en fonction du temps) avec des côtes, des raidillons et de la relance

SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
1	Spécifique	lundi	30-mars	repos		
		mardi	31-mars	VMA Courte	30"/30"	8 x (30"/30") sinon 10 x (30"/30") à 100% VMA 2 séries avec R = 3'00
		mercredi	1-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	2-avr.	Surprise		Séance Morgane ou Franck
		vendredi	3-avr.	repos		
		samedi	4-avr.	Repos		
		dimanche	5-avr.	Compétition	42km	Ekiden St Nazaire sinon 1h15' en EF.
2	Spécifique	lundi	6-avr.	Repos		
		mardi	7-avr.	PPS	Côtes/Descentes	2 x 6 sinon 2 x 8 (Travail à la montée et travail à la descente 1 fois sur 2) avec r = 1'(en haut et en bas) et R = 3'
		mercredi	8-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	9-avr.	Footing	40'/50'	Test VMA + footing
		vendredi	10-avr.	Repos		
		samedi	11-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	12-avr.	Sortie Longue	1H10'/1H20'	50' en EF. puis 2 x 10' spécifique ou 2 x 15' à 75% avec r = 3'
3	Spécifique	lundi	13-avr.	Repos		
		mardi	14-avr.	Footing	40'/50'	Test VMA + footing
		mercredi	15-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	16-avr.	PPG	Circuit Training	Préparation Physique Générale avec des agrès. Séance ludique mais importante.
		vendredi	17-avr.	Repos		

PLAN INTERMEDIAIRE

Du 30 mars au 27 avril 2026

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 -

Hors stade = entraînement sur routes et chemins (en fonction du temps) avec des côtes, des raidillons et de la relance

SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
		samedi	18-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	19-avr.	Sortie Longue	1h20'/1h30'	1h en EF. puis 20' ou 30' à 75%vma (terrain varié, côtes, raidillons ..;)
4	Relachement	lundi	20-avr.	Repos		
		mardi	21-avr.	Spécifique	Bois Jaulin	2 X 8' sinon 3 X 8'.avec R = 3' (Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition).
		mercredi	22-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	23-avr.	Surprise	Vitesse	Séance Morgane ou Franck
		vendredi	24-avr.	Repos		
		samedi	25-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	26-avr.	Sortie Longue	1h25'/1h45'	1h en EF. puis 2 x 10' spécifique ou 2 x 20' à 75%vma avec r = 5' (terrain varié, côtes, raidillons ..;)

Vitesse Spécifique = Allure de Compétition

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

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