

ESMPA - Plan d'entrainement Hors Stade - du 08 mars au 10 mai 2026

(Pour ceux qui veulent rajouter une séance soit mercredi ou dimanche, c'est endurance d'1heure à 2h, conseillée à allure régulière non responsabilité club).

(Prendre de la vitesse en gardant son endurance)

Semaine 1		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	10/03	20 minutes d'échauffement 5 x 600 mètres (même temps pour les 5) (À 75 % VMA Avec 1' de récupés entre chaque 10 minutes de footing a 8km/h	Echauffement 20' Pendant 6X3' minutes A 100% R : 1' entre chaque série de 3' Sur l'extérieur en sous-bois Retour au calme 10'	20 minutes d'échauffement 2 à 3 x 600 mètres sur piste « A L'ENVERS » Donc à la même allure chacun Avec 2' de récupés entre chaque Puis, 10 minutes de footing
Jeudi Gymnase Hélène boucher	12/03	20 minutes d'échauffement 2 x 20 minutes rapides 90% VMA avec 2' de récupé entre chaque 20' 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement 2 x 20 minutes rapides en chemin 90% VMA avec 2' de récupé entre chaque 20' 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement 1 x 20 minutes rapides avec 2' de récupé entre chaque 20' 20 minutes de footing
Samedi	14/03	2h minutes d endurances passive <u>Pas plus</u>	Sortie cool de récup d'2h	Sortie cool de récup d'1h15-30

les compétiteurs doivent faire **деми tour** vers le groupe loisir quand il y a environ **plus de 300m d'écart**. **SVP**

être très progressif et respecter la récup

Semaine 2		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	17/03	20 minutes d'échauffement 12 à 14 x 200 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 30'' de récupés entre chaque 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement 2 x 2000 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 2' de récupés entre chaque 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement 8 à 10 x 200 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 30'' de récupés entre chaque 10 minutes de footing
Jeudi Gymnase Hélène boucher	19/03	20 minutes d'échauffement 4 x 8 minutes rapides (à 80% de VMA très essoufflé) avec 2' de récupé entre chaque 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement 4 x 8 minutes rapides (à 80% de VMA) <u>dans les chemins</u> avec 2' de récupé entre chaque 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement 2 x 8 minutes rapides (à 65% de VMA) <u>un</u> <u>peu</u> essoufflé avec 2' de récupé entre chaque 10 minutes de footing
Samedi	21/03	Endurance 1h40 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Ou compète	ENDURANCE – 1h45 à 2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

respecter bien les TEMPS de récup entre chaque exercices

Semaine 3		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	24/03	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 1x3000 mètres –à 65% VMA seulement Retour au calme 15'	Echauffement 25' Fartlek en nature 2X10mn avec 2' récup entre chaque Puis au retour stade sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 45"	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 2x1000 mètres à l'envers des compétiteurs A allure régulière Retour au calme 15'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	26/01	Sortie cool de récup d'1h pour tous après un hiver intense	Sortie cool de récup d'1h pour tous après un hiver intense	Sortie cool de récup d'1h pour tous après un hiver intense
Samedi	28/01	Sortie cool de récup d'1h30-45 ou compète	Sortie cool de récup d'2h ou compète	Sortie cool de récup d'1h

Semaine 4		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	31/03	20 minutes d'échauffement 12 x 100 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 100 m de récupés entre chaque (faire 2 séries pour ceux qui veulent) Puis, 10 minutes de footing	Echauffement 25' Fartlek en nature 2X10mn avec 2' récup entre chaque Puis au retour stade sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 45"	20 minutes d'échauffement 12 x 100 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 100 m de récupés entre chaque à l'envers des compétiteurs A allure régulière Puis, 10 minutes de footing
Jeudi Gymnase Hélène boucher	02/04	Echauffement : 20' Vite/lent 1'vite/15''lent, 2'vite/30'' lent, 3'/1', 4'/1', 5'/1'30'', 6'/2' puis 10 minutes de récupés+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : Vite/lent 4'-6'-8'-6'-4' 1'30'' de récup entre chaque puis 10 minutes de récupés+étirement	Echauffement : 20' Vite/lent 1'vite/15''lent, 2'vite/30'' lent, 3'/1', 4'/1', puis 10 minutes de récupés+étirement
Samedi	04/04	Sortie cool de récup d'1h30-45 Ou compète	Sortie cool de récup d'2h Ou compète	Sortie cool de récup d'1h

Semaine 5		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	07/04	Echauffement 25' Retour stade pour 8 à 10 x400 mètres avec 1' 30 récup, entre chaque 400 Retour au calme 15' +PPG	Echauffement 25' Sur les chemins 6x4' avec 1'30 de récup entre chaque A 85% de votre VMA Retour au calme 15'	Echauffement 25' Retour stade pour 4 à 6x400 mètres (à l'envers des compétiteurs) avec 1' 30 récup, entre chaque 400 Retour au calme 15' +PPG
Jeudi Gymnase Hélène boucher	09/04	Echauffement 20' Puis sur le circuit résidence des grandes vignes, Pierres, faire sprint pendant 30' (30"/30") Retour footing 10' Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s	Echauffement 20' 12X1 mn a VMA 90% 15'' récup entre Retour au calme 10' Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s	Echauffement 20' Puis sur le circuit résidence des grandes vignes, Pierres, faire sprint pendant 15' (30"/30") Retour footing 20' Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s
Samedi	11/04	Endurance 1h30 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Ou compète	ENDURANCE –2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

Semaine 6		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	14/04	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 50 - 100 - 200 – 600 – 200 - 100 - 50 m Récup : distance du retour. (sauf avant et après 600m faire 30'' de récup) (Pour ceux qui veulent : 2 séries) Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 200 - 400 – 800 - 1000 – 1200 – 1000 - 800 – 400 - 200 m Récup : distance du retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 100 - 200 – 600 - 200 – 100 Récup 1'entre chaque Retour au calme 15' footing
Jeudi Au stade	16/04	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 6'/2', 5'/1', 4'/1', 3'/30'', 2'/30'', 1'/15'', 45''/15'' Puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 10'/2', 8'/2', 6'/2', 4'/1', 3'/30'', 2'/15'', Puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 6'/2', 5'/1', 4'/1', 3'/30'', 2'/30'', 1'/15'', 45''/15'' Puis 10 minutes de récup+étirement
Samedi	18/04	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 20' à 85% VMA puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' à 85% VMA puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 7		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	21/04	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 400 - 800 -1000- 800 - 400 – Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de demi-fond en pyramide : 1000 - 2000 – 1000 2" de récup entre chaque. Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de demi-fond en pyramide : 400 - 800 –400 2' de récup entre chaque. Retour au calme 10'
Jeudi Au stade	23/04	Echauffement 20' Puis sur résidence 8 à 10 x la côte du collège Retour au calme 10'	Echauffement 20' en endurance Puis 5 fois 6' seuil plus (80-85% FCM). Essoufflé, Récupération 1' entre les 6'. A faire dans bois de bellevue ou autres Plus 10mn en endurance	Echauffement 20' Puis sur résidence 5 à 6 x la côte du collège avec chaises EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 10'
Samedi	25/04	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 20' à 85% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 20' à 85% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 8		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	28/04	Echauffement 20' Puis sur piste : Séries de 8 x 500m – Récup 1' entre chaque Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis, 30' à 85-90% FCM en sous-bois ou sur pelouse du stade, essoufflé. Retour au calme 15'	Echauffement 25' Puis sur le terrain de foot « sur le côté » : 6 tours : vite sur la largeur - lent sur la longueur Retour au calme 15'
Jeudi Au stade	30/04	Echauffement : 20' Faire pyramide 14'-6'-12' 2' et 1'de récup entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide 16'-8'-14' 2' et 1'de récup entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide 14'-6'- 2'de récup entre chaque puis 15 minutes de récup+étirement
Samedi	02/05	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 25' à 90% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 30' à 90% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 9		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	05/05	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 2 à 3 x 1000m séance VMA puissance Récup 1' 30'' entre les séries Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 1 x 4000m séance VMA puissance Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur le terrain de foot : 1 tour de terrain vite, une moitié de terrain lent : 20' ou comme compétiteurs, mais 1 à 2 X 1000 m Retour au calme 10'
Jeudi Au stade	07/05	Echauffement 20' Puis sur la côte de sauny : 10 fois montée Départ en : Chaise 25'' Récup en descente Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur bois de sauny faire des accélérations de 5' avec seulement 30'' de récup pendant 40' Retour au calme 10' Chaise 5x45s	Echauffement 20' Puis sur la côte de sauny : 6 à 8 fois montée Récup en descente Retour au calme 10'
Samedi	09/05	Endurance 1h30 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15' Ou compète	ENDURANCE -2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

Notas :

Le footing de fin d'entraînement se fait tous les groupes ensembles.

Lors des séries d'intervalles (court ou mi-long), chaque répétition doit être exécutée dans le **même temps**. Par exemple sur 4x 400m, chaque 400m doit être réalisé dans le **même temps**.

Le jeudi, rendez-vous au stade jusqu'aux vacances toussaint puis Gymnase "Hélène Boucher". Cependant, toutes les séances se feront en extérieur, sur un circuit en ville après la toussaint ou séance PPG.

Pour les compétitions du dimanche, pas de séances les 2 jours d'avant, et le jeudi sortie footing de 40 minutes pas plus, récup footing 40 minutes le mardi qui suit.

A PROPOS DE SORTIE DELOCALISE PROPOSE PAR LES Licenciés (MERCI A VOUS, C'EST SYMPA) = PREVENIR LE MARDI AU PLUS TARD POUR LE SAMEDI, SVP, CAR NOUS LE METTRONS SUR LE SITE ET certainement SUR APPLI CLUB QUI SERA QUE COMMUNIQUANT ET SANS REPONSES (mais cela est à voir, quand on aura la liste des licenciés hors stade et qui peut le gérer).

_Bruno LAMY