

ESMPA - Plan d'entrainement Hors Stade - du 03 novembre 2025 au 04 janvier 2026

(Pour ceux qui veulent rajouter une séance soit mercredi ou dimanche, c'est endurance d'1heure à 1h45, conseillée à allure régulière non responsabilité club).

(garder de la vitesse pendant son endurance)

Semaine 1		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 20km (trail ou route)	Loisir
Mardi	04/11	20 minutes d'échauffement 8 x 300 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 100 m de récupés entre chaque Puis , 10 minutes de footing	Echauffement 20' Pendant 6X5' minutes A 100% R : 1'30'' entre chaque série de 5' Sur l'extérieur en sous bois Retour au calme 10'	20 minutes d'échauffement 4 x 300 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 100 m de récupés entre chaque Puis , 15 minutes de footing
Jeudi Gymnase Hélène boucher	06/11	Echauffement : 20'(merci Stéphane) Faire pyramide : Vite/lent 1'vite/20''lent, 2'vite/50'' lent, 3'/1'15'', 4'/1'45'', 5'/2'15'', 6'/2'45'' 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'(merci Stéphane) Faire pyramide : Vite/lent 2'vite/50'' lent, 3'/1'15'', 4'/1'45'', 5'/2'15'' puis 10 minutes de récupés+étirement
Samedi	08/11	Endurance 1h à 1h15' (entre 10 et 12 km) à allure régulière Ou compète ce week end	Echauffement 25' Sur les chemins 1h15 à 2h00 Ou compète ce week end	Endurance 45' à 50' (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

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	11/11	FERIE , CROSS DE SESVILLE (CHARTRES, stade des grands près)	FERIE , TRAIL DE SESVILLE (CHARTRES, stade des grands près)	FERIE
Jeudi Gymnase Hélène boucher	13/11	Séance tranquille d'1h15 MAX Mais au bout de 40' faire 5' de décassage a 80% puis reste en endurance	Séance tranquille d'1h15 MAX Mais au bout de 40' faire 5' de décassage a 80% puis reste en endurance	Séance tranquille d'1h15 MAX
Samedi	15/11	Endurance 1h à 1h30' (entre 10et 12 km/h) à allure régulière Ou compète ce week end	Echauffement 25' Sur les chemins « nature » 1h15 à 2h00 Ou compète	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

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	17/11	20 minutes d'échauffement 2 à 3 x 1200 mètres (même temps pour les 3) sur piste A 85 % de VMA donc essoufflé 10 minutes de footing PPG DE 3'	MICRO-CIRCUIT - Séance en microcircuit 20' en endurance. Puis 3 fois 10' au seuil (80-85% FCM) essoufflé, avec 2' de récupération en trottinant entre les 10'. Puis 10' en endurance. PPG DE 3'	Echauffement 25' Puis sur le terrain de foot « sur le côté » : 6 tours : lent sur la largeur - vite sur la longueur Retour au calme 15' PPG DE 3'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	19/11	Echauffement : 20' (merci Stéphane) Faire pyramide 10'-5'-10' 3' et 2'de récup entre chaque puis 10 minutes de récupes+étirement	Echauffement : 20' (merci Stéphane) Faire pyramide 10'-5'-10' 3' et 2'de récup entre chaque puis 10 minutes de récupes+étirement	Echauffement : 20' (merci Stéphane) Faire pyramide 5'-10'-5' 2' et 3'de récup entre chaque puis 10 minutes de récupes+étirement
Samedi	21/11	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 18' de 3'/3' <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' de 3'/3' <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 4		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	24/11	Echauffement 20' Puis sur piste : séries de 4x 800m - Récup 2' entre chaque Retour au calme 10'	Echauffement 20' MICRO-CIRCUIT - Séance en microcircuit Pendant 30' : 3"/30" vite/lent Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste : 1 à 2x 800m – à l'envers des compétiteurs, A allure régulière Récup 2' entre chaque Retour au calme 15'+ PPG
Jeudi Gymnase Hélène boucher	26/11	Echauffement 20' Puis sur résidence 8 à 10 X la côte du faubourg la rue avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 15'	Echauffement 20' en endurance. Puis sur résidence 8 à 10 X la côte du faubourg la rue (mais coté chemin derrière chez Nico) avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Puis endurance-récupération.	Echauffement 20' Puis sur résidence 4 à 6 X la côte du faubourg la rue avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 15'
Samedi	28/11	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire des sprints « pancartes » puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire des sprints « azimute » puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 5		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	02/12	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 100 - 200 – 300 - 400 – 600 – 400 - 300 – 200 - 100 m Récup 30"entre chaque (.pour ceux qui veulent : 2 séries) Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur la côte du collège Montée et descente rapide récup footing jusqu'à route de Paris Retour au calme 10' Chaise 5x50s	Echauffement 20' Puis sur piste, sur le côté extérieur à l'envers : endurance régulière ou comme compétiteurs, mais 1 série Retour au calme 20'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	04/12	Echauffement 20' Puis sur le circuit résidence des grandes vignes, Pierres, faire sprint pancarte pendant 25' (après chaque pancartes 30" de squat) Retour footing 10'	Echauffement 25' 12X1 mn a VMA 90% Retour au calme 10/15mn Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s	Echauffement 20' Puis sur le circuit résidence des grandes vignes, Pierres, faire sprint pancarte pendant 15' après chaque pancartes 30" de squat) Retour footing 20'
Samedi	06/12	TELETHON CDK	TELETHON CDK	TELETHON CDK

Semaine 6		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	09/12	20 minutes d'échauffement 1 à 2 x 2000 mètres (même temps pour les 2) sur piste A 85 % de VMA donc essoufflé Puis 10 minutes de footing PPG DE 3'	MICRO-CIRCUIT - Séance en microcircuit 20' en endurance. Puis 10 fois 4' au seuil (80-85% FCM) essoufflé, avec 30'' de récupération en trotinant entre les 2'. Puis 10' en endurance. PPG DE 3'	Echauffement 25' Puis sur le terrain de foot « sur le côté » : 6 à 7 tours : lent sur la largeur - vite sur la longueur Retour au calme 15' PPG DE 3'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	11/12	Echauffement : 20'(merci Stéphane) Faire pyramide : vite/lent 6'/2'45'', 5'/2'15'', 4'/1'45'', 3'/1'15'', 2'/50'', 1'/20'', 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'(merci Stéphane) Faire pyramide : vite/lent 5'/2'15'', 4'/1'45'', 3'/1'15'', 1'/20'', 45''/15'' Puis 15 minutes de récup+étirement
Samedi	13/12	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 28' de 2'/2' <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' de 5'/3' <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 7		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	16/12	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de demi-fond en pyramide : 400 - 800 – 1200– 800 - 400 1'30'' de récup entre chaque. 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 Gymnase Hélène boucher	18/12	Echauffement 20' Puis sur résidence 8 à 10 x la côte de la « gendarmerie » avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30'' Retour au calme 10'	Echauffement 20' en endurance Puis 5 fois 6' seuil plus (80-85% FCM). Essoufflé, Récupération 1'30'' entre les 6'. A faire dans bois de Pierres ou autres Plus 10mn en endurance	Echauffement 20' Puis sur résidence 5 à 6 x la côte de la « gendarmerie » avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30'' Retour au calme 10'
Samedi	20/12	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 10' à 80% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 20' à 80% <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	23/12	Echauffement 25' Puis sur piste : 10x100 mètres (2 séries) récup 100m Récup 2' entre chaque série Retour au calme 10' footing	Echauffement 25' Puis sur chemin : 1'vite/30''lent pendant 15' Retour au calme 15' footing	Echauffement 25' Puis sur piste : 10x100 mètres (1 séries) récup 100m Retour au calme 20' footing
Jeudi	25/12	FERIE	FERIE	FERIE
Samedi	27/12	Endurance 1h20 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15' Ou compète	ENDURANCE – 1h30 à 2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

Semaine 9		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	30/12	Séance tranquille d'1h15 MAX Mais au bout de 45' faire 8' de décrassage a 80% puis reste en endurance	Séance tranquille d'1h15 MAX Mais au bout de 40' faire 10' de décrassage a 80% puis reste en endurance	Séance tranquille d'1h15 MAX
Jeudi	01/01	FERIE	FERIE	FERIE
Samedi	03/01	Endurance 1h30 à 1h30' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15'	ENDURANCE – 1h45 à 2h00 (Nature si possible)	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.

Le samedi, les compétiteurs doivent faire **demi-tour** vers le groupe loisir quand il y a environ **plus de 300m d'écart**.

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 LICENCIES (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 COMMUNIQUE ET SANS REPONSES
(mais cela est à voir, quand on aura la liste des licenciés hors stade et qui peut le gérer).

Bruno LAMY

