

# Plan sur 6 semaines pour préparer Bourg en Bresse (10 km ou semi marathon)

- 3 séances/semaine : séances vertes
- 4 séances/semaine : séances vertes + séances rouges

Le plan se compose de **3 périodes** :

- Travail de **développement général** : 3 semaines
- Travail de **développement spécifique** : 2 semaines
- Période de **régénération** : 1 semaine

## Organisation des semaines

**Travail de développement général** : durée de 3 semaines

**1<sup>ère</sup> semaine** :

- **mardi** : footing 1 heure avec variations d'allures. (les 30 premières minutes cool + 10 mn un peu plus rapide + 5 minutes encore un peu plus rapide et finir la séance par 15 mn très cool) + étirements de base
- **mercredi** : 1h cool + étirements
- **jeudi** : 20 minutes allure endurance + 2 séries de (10 fois 30'' - 30'') avec 2 minutes de récupération entre les 2 séries + 10 minutes régénération + étirements
- **dimanche** : longue sortie nature 1h15

**2<sup>ème</sup> semaine** :

- **mardi** : footing 30 mn allure endurance + 2 séries de 4 fois 1' - 1' (comme du 30'' - 30''...mais sur 1 minute !) récupération de 3 mn entre les 2 séries. Finir par 15 mn cool + étirements
- **mercredi** : 1h cool + étirements
- **jeudi** : 20 minutes endurance + 5 séries de 400 mètres allure VMA (récupération de 1'30'' entre chaque série) + 15 minutes allure régénération + étirements
- **dimanche** : longue sortie nature 1h30

### 3<sup>ème</sup> semaine :

- **mardi** : 20 minutes allure endurance + 2 séries de (10 fois 30'' - 30'') avec 2 minutes de récupération entre les 2 séries + 15 minutes régénération + étirements
- **mercredi** : footing 1 heure allure endurance avec 5 montée de cotes
- **jeudi** : 20 minutes endurance + 8 séries de 400 mètres allure VMA (récupération de 1'30'' entre chaque série) + 10 minutes allure régénération + étirements
- **dimanche** : longue sortie nature 1h cool + 15 mn un peu plus rapide + 15 mn cool

**Remarque** : toujours alterner une séance « dure » et une séance « cool »

### Travail spécifique : durée 2 semaines

#### 1<sup>ère</sup> semaine :

- **mardi** : footing 30 mn + une pyramide 1 minute + 2 minutes + 3 minutes + 4 minutes + 5 minutes allure un peu plus rapide que l'allure course (récup 30 secondes entre chaque accélération) Finir par 15 mn cool
- **mercredi** : 1 h endurance
- **jeudi** : 20 minutes endurance + 2 séries de 2000 mètres allure seuil (récupération 3 minutes entre chaque) + 15 minutes régénération + étirements allure endurance
- **séance 4** : longue sortie nature 1h cool + 20 mn un peu plus rapide + 15 mn cool

#### 2<sup>ème</sup> semaine :

- **mardi** : 20 minutes endurance + 8 séries de 200 mètres allure VMA (ou 12 fois 30'' - 30'') + 10 minutes régénération + étirements
- **mercredi** : footing 1 h allure endurance + étirements
- **jeudi** : 30 minutes allure endurance + 3000 mètres (récup 3') + 2000 mètres (récup 2') + 1000 mètres allure seuil + 15 minutes régénération + étirements
- **séance 4 : dimanche** : 1h30 longue sortie sous bois avec variation d'allure aléatoire selon les sensations

## **Période de relâchement** (la semaine précédent la course)

- **mardi** : 30 minutes endurance + 3 séries de 1000 mètres (allure visée lors de la course choisie) + 15 régénération + étirements
- **mercredi** : footing 30 minutes allure régénération et finir par 5 accélérations sur 100 mètres
- **Samedi 14 mars : 10 km et semi de Bourg en Bresse**