



Course-à-pied 2005/2006

L'entraînement sera découpé en trois périodes, du 15/12/05 jusqu'au début des compétitions (31/03/05).

❶ **Première période : reprise (19/12/05- 22/01/06)**

Cette période a pour but de reprendre l'entraînement sérieux en course-à-pied et de préparer le cycle de développement de la VMA. Elle comporte donc une augmentation du volume d'entraînements par semaine et un début d'intensité sous forme de fartlek. Elle se termine par un test VMA qui donnera les allures pour la deuxième période.

❷ **Deuxième période : développement de la VMA (23/01/06- 19/03/06)**

Elle se termine par un test VMA qui donnera les allures pour la troisième période.

❸ **Troisième période : développement du temps de soutien (20/03/06-30/04/06)**

❹ **Quatrième période : maintien de la VMA, période compétitive (01/03/06-20/06/06)**

Reprise (19/12/05- 22/01/06)

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 1	1 SI	1 SI + 1 F 40'	1 SI + 2 F 40'	2 SI + 2 F 40'
Semaine 2	1 F 45'	1 SI + 1 F 45'	1 SI + 2 F 45'	2 SI + 2 F 45'
Semaine 3	1 SI	1 SI + 1 F 50'	1 SI + 1 F 40' + 1 F 1h	2 SI + 1 F 40' + 1 F 1h
Semaine 4	Test	1 F 40' + test	Test + 1 F 45' + 1 F 1h	Test + 2 F 45' + 1 F 1h

Séances d'intensité

Toujours démarrer par 20' d'échauffement terminé par 6 lignes droites et finir la séance par 10' de récupération (et des étirements).

Semaine 1 : 2x5x30/30 (30 sec. très vite, 30 sec. cool)

Semaine 2 : 2x8x30/30 (30 sec. très vite, 30 sec. cool)

Semaine 3 : 2x8x40/20 (40 sec. très vite, 20 sec. cool)

Il n'y a pas de séance d'intensité lors de la semaine 4 mais il y a le test VMA.

Test numéro 1 : Jeudi 19 Janvier 2006

Protocole : CAT Test de Chanon

Distance parcourue suivant le niveau de chacun (voir tableau ci-dessous). **Echauffement** 20' de footing, 10 lignes droites (soit environ 30'). Pour le test, finir les 400 derniers mètres **à bloc**. Faire un **retour au calme** de 10' suivi **d'étirements**.

Catégorie	Distance test	Durée test
Jeunes	1000m (2.5 trs)	5' à 6'
Débutants	1200m (3 trs)	4' à 5'
Masc. > 5' au 1500m féminines demi-fond Minimes	1600m (4 trs)	Env. 6'
Masc. < 5' au 1500m féminines fond cadets	2000m (5 trs)	6' à 8'
Masc. spécialistes	3000m (7.5 trs)	8' à 10'

Première période - Développement de la VMA (23/01/06 - 19/03/06)

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 1	1 VMA C	1 VMA C + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA M	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA M + 1 F 50'
Semaine 2	1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA L	1 VMA C + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h
Semaine 3	1 VMA M	1 VMA M + 1 F 50'	1 VMA M + 1 F 50' + 1 VMA L	1 VMA M + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h15
Semaine 4 (test)	Test	1 F 45' + test	2 F 45' + test	Test + 2 F 45' + 1 F 50'

Séances VMA

Les séances de VMA sont soit courtes (VMA C, de 200 à 300m), soit moyenne (VMA M, de 400 à 500), soit longues (VMA L, de 800 à 1000m). Toujours commencer par 20' d'échauffement avec 6 lignes droites et finir la séance par 10' de récupération (et des étirements). Les vitesses de chacun seront données par les résultats du test. La récupération est active (footing très léger).

AFFICHER LE VOLUME TOTAL DE LA SEANCE (10X400 = 4000)

- **Semaine 1** : VMA C = 8 à 12x200m (1600 à 2400m), VMA M = 8x400m (3200)
- **Semaine 2** : VMA C = 8 à 12x300m (2400 à 3600), VMA L = 6x800m (4800m)
- **Semaine 3** : VMA M = 8 à 12x400m (3200 à 4800), VMA L = 6x1000 (6000m)
- **Semaine 4** : Test

Test numéro 2 en semaine 4 : Mardi 14 février 2006

Protocole : CAT Test de Chanon (idem test 1)

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 5	1 VMA C	1 VMA C + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 45' + 1VMA M	1 VMA C + 1 F 45' + 1VMA M + 1 F 1h
Semaine 6	1 F 45'	1 VMA M + 1 F 50'	1 VMA M + 1 F 50' + 1 VMA L	1 VMA M + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h15
Semaine 7	1 VMA M	1 VMA L + 1 F 1h	1 VMA M + 1 F 1h + 1 VMA L	1 VMA M + 1 F 45' + 1 VMA L + 1 F 1h30
Semaine 8 (test)	Test	1 F 45' + test	2 F 45' + test	Test + 2 F 45' + 1 F 50'

Séances VMA

- **Semaine 1** : VMA C = 8 à 12x300m (2400 à 3600m), VMA M = 10x400m (4000m)
- **Semaine 2** : VMA M = 6 à 8x500m (3000 à 4000m), VMA L = 6x800m (4800m)
- **Semaine 3** : VMA M = 8 à 12x400m (3200 à 4800m), VMA L = 5x1000 (5000m)
- **Semaine 4** : Test

Test numéro 3 en semaine 8 : Mardi 14 Mars 2006

Protocole : CAT Test de Chanon (idem test 1 et 2)

Deuxième période Développement du temps de soutien (20/03/06-30/04/06)

Certaines séances de seuil peuvent être remplacées sur des compétitions sur route (10k).

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 1 (S12)	1 VMA M	1 VMA M + 1 F 45'	1 VMA M + 1 F 45' + 1 S	1 VMA M + 1 F 45' + 1 S + 1 F 1h
Semaine 2 (S13)	1 F 45'	1 S + 1 F 50'	1 S + 1 F 50' + 1 VMA M	1 S + 1 F 50' + 1 VMA M + 1 F 1h
Semaine 3 (S14) « souple »	1 VMA C	1 VMA C + 1 F 1h	1 VMA C + 1 F 1h + 1 F 45'	1 VMA C + 1 F 1h + 2 F 45'
Semaine 4 (S15)	1 F' 45'	1 S + 1 F 45'	1 S + 1 F 45' + 1 VMA M	1 S + 1 F 45' + 1 VMA M + 1 F 1h
Semaine 5 (S16)	1 VMA M	1 VMA M + 1 F 1h	1 VMA M + 1S + 1F 1h	1 VMA M + 1 F 45' + 1S + 1F 1h
Semaine 6 (S17) « souple »	1 F' 45'	1 S + 1 F 45'	1 S + 2 F 45'	1 S + 1 F 45' + 1 F 1h

Séances intensité

Toujours démarrer par 17' d'échauffement terminés par 6 lignes droites et finir la séance par 10' de récupération (et des étirements). Les vitesses de chacun seront données par les résultats du test et avant chaque séance.

- **Semaine 1** : VMA M = 6 à 8 x 500m (3000 à 4000m) , S = 6 x 1000m (6000m)
- **Semaine 2** : S = 5 à 7 x 1000m (5000 à 7000m), VMA M = 8 x 600m (4800m)
- **Semaine 3** : VMA C = 8 à 12 x 300m (2400 à 3600m)
- **Semaine 4** : S = 2 à 3 x 2200 (4400 à 6600m), VMA M = 10 x 500 (5000m)
- **Semaine 5** : VMA M = 8 x 600m (4800m), S = 3 x 2400 (7200m)
- **Semaine 6** : S = 4 x 1000 (4000m) (semaine avant Romans)

Troisième période
Maintien de la VMA, période compétitive
(01/05/06-20/06/06)

	1 ent./sem	2 ent./sem	3 ent./sem	4 ent./sem.
Semaine 1 (S18)	1 VMA	1 VMA + 1 F 45'	1 VMA + 1 F 45' + 1 S	1 VMA + 1 F 45' + 1 S + 1 F 1h
Semaine 2 (S19)	1 F 45'	1 VMA + 1 F 50'	1 VMA + 1 F 50' + 1 S	1 VMA + 1 F 50' + 1 S + 1 F 1h
Semaine 3 (S20)	1 VMA	1 VMA + 1 F 1h	1 VMA + 1 F 1h + 1 S	1 VMA + 1 F 1h + 1 F 45' + 1S
Semaine 4 (S21) « souple »	1 F' 45'	1 VMA + 1 F 45'	1 VMA + 2 F 45'	1 VMA + 1 F 45' + 1 F 1h
Semaine 5 (S22)	1 VMA	1 VMA + 1 F 50'	1 VMA + 1S + 1F 50'	1 VMA + 1 F 45' + 1S + 1F 1h
Semaine 6 (S23)	1 F' 45'	1 VMA + 1 F 1h	1 VMA + 1 F 1h + 1S	1 VMA + 1 F 45' + 1 S + 1 F 1h
Semaine 7 (S24)	1 VMA	1 VMA + 1 F 1h10	1 VMA + 1 F 1h10 + 1S	1 VMA + 1 F 1h10 + 1 F 45' + 1 S
Semaine 8 (S25) « souple »	1 F' 45'	1 VMA + 1 F 45'	1 VMA + 2 F 45'	1 VMA + 3 F 45'

Séances intensité

Toujours démarrer par 17' d'échauffement terminés par 6 lignes droites et finir la séance par 10' de récupération (et des étirements). Les vitesses de chacun seront données par les résultats du test et avant chaque séance.

- **Semaine 1** : VMA = 2 à 3 x (600, 3x200) (2400 à 3600m)., S = 3 à 6 x 1000m (3000 à 6000m)
- **Semaine 2** : VMA = 2 à 3 x (800, 3x200) (2800 à 4200m), S = 5 à 7 x1000m (5000 à 7000m),
- **Semaine 3** : VMA = 2 à 3 x (1000, 2x300) (3200 à 4800m), S = 3 à 4 x 2000m (6000 à 8000m)
- **Semaine 4** : VMA = 2x(6 à 10x 30/30)
- **Semaine 5** : VMA = 2 à 3 x (600, 4x200) (2400 à 3600m)., S = 3 à 6 x 1000m (3000 à 6000m)
- **Semaine 6** : VMA = 2 à 3 x (800, 3x300) (3400 à 5100), S = 3 à 4 x 2000m (6000 à 8000m)
- **Semaine 7** : VMA = 2 à 3 x (1000, 2x400) (3600 à 5400), S = 2 à 3 x 3000 (6000 à 9000)
- **Semaine 8** : VMA = 2x(6 à 10x 30/30)