Tableaux d'estimation de la VMA

Le test étant une valeur qui correspond à ce que l'on vaut et non ce que l'on veut, il est nécessaire de choisir la bonne allure afin d'optimiser aux mieux sa performance.

prendre l'estimation de la VMA en fonction de votre temps sur 1 km à 100% de votre vitesse dans le tableau n°1 puis se reporter au tableau n°2 pour avoir les allures d'entrainement.

Tableau n°1

Meneur allures	Allure au km (maxi / mini)	Vitesse km/h (maxi / mini)	Estimation VMA (en km/h)
1h35	4'25 / 4'34	13,5 et 13	16
1h45	4,52 / 5'03	12,5 et 12	14,5
1h55	5'26 / 5'38	11 et 10,5	13
2h05	5'53 / 6'06	10,5 et 10	12
2h15	6'39 / 6'25	9,5 et 9	11

Tableau n°2

VMA	65% (allure au km)	80% (allure au km)	85% (allure au km)	90% (allure au 100)	95% (allure au 100)	100% (allure au 100)
16 km/h	5'46	4'41	4'25	25"	23"7	22"5
14,5 km/h	6'22	5'10	4'52	27"6	26"1	24"8
13 km/h	7'06	5'46	5'26	30"8	29"1	27"7
12 km/h	7'42	6'15	5'53	33"3	31"6	30"
11 km/h	8'24	6'49	6'25	36"4	34"5	32"7

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

Avant d'attaquer ce plan faire un test VMA ou voir tableau des allures ci-dessus pour ceux qui veulent suivre les meneurs d'allure. Le test étant une valeur qui correspond à ce que l'on vaut et non ce que l'on veut il est nécessaire de choisir la bonne allure afin d'optimiser au mieux sa performance.

Lundi - mercredi - samedi ou mardi - jeudi - dimanche ou mercredi - vendredi - dimanche

Semaine 1	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	45' à 65%	20' à 65%	45' à 65%
		+	+
Séries	/	2 séries de 6 x 200m à 100%	3 x 6' à 80%
		+	+
Récup	/	40" entre les 200 3' entre les séries	3'
		+	+
Retour au calme	/	10' retour au calme 65%	10' retour au calme 65%

Semaine 2	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	60' à 65%	30' à 65%	45' à 65%
		+	+
Séries	/	10 x 300m à 90%	2 x 10' à 80% 1 x 10' à 85%
		+	+
Récup	/	1'	3'
		+	+
Retour au calme	/	10' retour au calme 65%	/

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

Semaine 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	40' à 65%	20' à 65% 8' à 80%	20' à 65%
			+
Séries	/	/	3 x 3 000 m à 80% Ou test 10km
			+
Récup	/	/	5'
Retour au calme	/	/	/

Semaine 4	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	30' à 65%	90' à 65%	30' à 65% 10' à 80%
	+	+	+
Séries	15 x 100m à 100%	/	2 x 10' à 85%
	+	+	+
Récup	20"	/	5'
	+	+	+
Retour au calme	/	/	10' à 65%

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

Semaine 5	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	60' à 65%	30' à 65%	30' à 65% 20' à 80% 15' à 85%
	+	+	+
Séries	/	14 x 200 à 100%	/
	+	+	+
Récup	/	40" entre les 200	10'
	+	+	+
Retour au calme	/	/	10'

Semaine 6	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	30' à 65%	40' à 65%	45' à 65%
Séries	/	/	/
Récup	/	/	/
Retour au calme	/	/	/

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

semaine 7	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Début	45' à 65%	30' à 65%	45' à 65%
	+	+	+
Séries	5 x 100m à 100%	12 x 200 à 100%	3 x 8' m à 80%
	+	+	+
Récup	20" entre les 100	40" entre les 200	3'
	+	+	+
Retour au calme	10' à 65%	10' à 65%	10' à 65%

semaine 8	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	60' à 65%	30' à 65%	45' à 65% 15' x 80% 10' à 80%
		+	+
Séries	/	10 x 300 m à 95%	/
		+	+
Récup	/	1'	5'
		+	+
Retour au calme	/	10' à 65%	10' à 65%

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

Semaine 9	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	75' à 65%	30' à 65%	40' à 65% 16' à 80% 10' à 85%
		+	+
Séries	/	10 x 400m à 90%	/
		+	+
Récup	/	1'30	3'
		+	+
Retour au calme	/	10' à 65%	8'

Semaine 10	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	45' à 65%	20' à 65% 8' à 85%	20' à 65%
		+	+
Séries	/	/	3 x 3 000m à 85% ou test 10km
		+	+
Récup	/	/	3'
		+	
Retour au calme	/	10' à 65%	/

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

Semaine 11	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	20' à 65%	90' à 65%	40' à 65% 20' à 80% 10' à 85% 10' à 80%
	+		+
Séries	15 x 30" rapide / 30" calme	/	/
	+		+
Récup	/	/	5'
	+		+
Retour au calme	10' à 65%	/	/

Semaine 12	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	60' à 65%	30' à 65%	40' à 65% 12' à 85% 20' à 80% 12' à 85%
		+	+
Séries	/	12 x 300 à 90%	/
		+	+
Récup	/	1'	5'
		+	+
Retour au calme	/	10' à 65%	/

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN SEMI-MARATHON

Préparation pour le semi-marathon du Lion

3x semaine sur 13 semaines

Semaine 13	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	30' à 65%	20' à 65% 6' à 85% +	21 km du LION
Séries	/	6 x 100m à 100% +	
Récup	/	5' après les 6' 20" entre 100m	
Retour au calme	/	/	

Un semi-marathon se court entre 82% et 85% de sa VMA