

Plan d'avril et mai 2025 pour le développement de la VMA

Dates : de 14/04 au 11/05

Auteurs : Brice et Olivier

Dans ce plan de 4 semaines, nous remettons l'accent sur la vitesse suite au long plan précédent où nous avons beaucoup axé sur l'endurance. Il va falloir être le plus précis possible sur sa VMA afin de progresser.

Si vous avez récemment fait une course, considérez que votre temps sur 10 km a été fait à 90% de votre VMA afin de la réactualiser.

Semi-marathon : 85% de la VMA. Marathon 80% de la VMA.

Allures: La récupération se fait à < 60% VMA		Les séances EF* entre 60% et 70% de la VMA						
DG1/ Développement général								
		14/04/2025	15/04/2025	16/04/2025	17/04/2025	18/04/2025	19/04/2025	20/04/2025
Type de séance		VMA courte	Récupération/Footing	Spécifique 10km	Récupération	Récupération	Sortie longue	Récupération
Description		Echauffement 20' + 2x8x30"/30" (R: 3') + RAC 10'	REPOS ou Footing 45'	Echauffement 20' + 2x(1000m/500m) @v10k (r = 1'30 et 4') + RAC 10'	REPOS	REPOS	1h10 de footing en endurance fondamentale avec 10' allure marathon ou MEETING VAUROUZE	REPOS
Lieu		Piste		Piste				

DG2/ Développement général								
		21/04/2025	22/04/2025	23/04/2025	24/04/2025	25/04/2025	26/04/2025	27/04/2025
Type de séance		VMA	Récupération/Footing	Côtes	Récupération	Récupération	Sortie longue	Récupération
Description		Echauffement 20' + 4x1min (r: 2') + 2x2min (r: 2') @v5k (R = 3') + RAC 10'	REPOS ou Footing 45'	Echauffement 30' + Côtes : 8x20", récupération en descente + RAC 15'	REPOS	REPOS	1h15' footing avec 15' à allure marathon ou MEETING COULAINES	REPOS ou Trail des Boss
Lieu		Extérieur de la piste		Tramway ou Rouillon				

DG3/ Développement général								
		28/04/2025	29/04/2025	30/04/2025	01/05/2025	02/05/2025	03/05/2025	04/05/2025
Type de séance		VMA	Récupération/Footing	Endurance	Récupération	Récupération	Sortie longue	Récupération
Description		Echauffement 20' + 2 à 3 x(400m/300m/200m/100m) 95%/100%/105% VMA r : 1'10 / R : 4' + RAC 10'	REPOS ou Footing 45'	Footing Kenyan 11km progressif de 60% VMA à 90% VMA (60/60/65/65/70/70/ 80/80/85/85/90)	REPOS	REPOS	1h10' footing en EF avec 2x6' semi-marathon	REPOS
Lieu		Piste		Piste				

Relâchement								
		05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025	10/05/2025	11/05/2025
Type de séance		VMA longue	Récupération/Footing	Footing	Récupération	Récupération	Sortie longue	Course
Description		20 min footing en EF 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1' "Fartleck" 15 min de footing de récupération	REPOS ou Footing 45'	Footing 45min en EF + 4x15" à 105% VMA (r:1min)	REPOS	REPOS	1h20' footing en EF	Pastourelle
Lieu		Extérieur/nature		Extérieur				

Abbréviations :

*VMA : Vitesse maximale aérobie

*EF : Endurance fondamentale

*RAC : Retour au calme

*VS : Vitesse spécifique