

**10 - SEMI-MARATHON - MARATHON RELAIS**  
**MARATHON de TOULOUSE**

	Lundi (14 août 2017)	Mercredi	Vendredi	dimanche	
<b>Semaine 1</b> (dev général - reprise) 14 au 20 août	<i>Vitesse + Renfort</i> <i>Sortie footing - Rdv Eurythmie</i> <i>Travail allure - Port Canal</i> <i>Sortie reprise 1h10 - Port Canal</i>				
	10				
	21	Echauffement + 4 X 1' gainage puis 2 X 8 X 30/30 (3min recup entre série + Footing récup)	30' de footing + 15' de PPG - PPS	Echauff 15' + 5 x 3' résistance (85% VMA) + Récup	1h00 à 1h15 Port Canal
	42				
	T				
<b>Semaine 2</b> (Dev général - Reprise - Test Vma) 21 au 27 août	<i>Séance PPG PPS renforcement - Port Canal</i> <i>Test VMA - Rdv Eurythmie</i> <i>Allure 85 à 90 %VMA R = 3' - Port Canal</i> <i>Sortie TRAIL 10 ou 15...Ardus</i>				
	10				
	21	Gainage - Abdos - Exercices foulée	Test VMA 6' + Réunion explicative du fonctionnement et des objectifs du CA BRC	Echauff 15' + 4 X 4' en résistance (ou test VMA) + Récup	Sortie TRAIL
	42				
	T				
<b>Semaine 3</b> (Allure) 28 au 3 septembre (poursuite Test VMA)	<i>Séance de côtes - Rdv Parking LECLERC SAPIAC</i> <i>Sortie footing avec étirements - Rdv Eurythmie</i> <b>DANS LES RUES DE MONTAUBAN 5 ou 10 kils à 20h00 ou séance Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' - Port Canal Footing si Trail Beaumont</b> <i>Sortie longue route à PICQUECOS ou TRAIL DES LACS (BEAUMONT LOMAGNE) 9 ou 18 Kils</i>				
	10		Echauff 15' + 1000 + 2000 + 2000 + 1000 + Récup R = 3' AS 10		
	21		Echauff 15' + 1000 + 2000 + 3000 + 2000 + 1000 + Récup R = 3' AS 21	Sortie Route et chemin 1h15 (les PR) si pas Trail de Beaumont	
	42	<i>Séance de côtes Beausoleil</i>	50' footing 60 a 70 %VMA	Echauff 15' + 1000 + 2000 + 3000 + 2000 + 1000 + Récup R = 3' AS 42	
	T		Echauff 15' + 1000 + 2000 + 2000 + 1000 + Récup R = 3' AS 21 - Footing si Trail Beaumont	<b>TRAIL DES LACS (BEAUMONT LOMAGNE) 9 ou 18 Kils</b>	
<b>Semaine 4</b> (Allure) 4 au 10 septembre	<i>Travail puissance musculaire Footing récup si Trail Beaumont Rdv Port Canal R 150 au trot - 4' entre série</i> <i>Fartleck - Rdv Vous Musée Ingres</i> <i>Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' au trot ou Footing si participation Course BIRAC - Port Canal</i>				
	10	Echauff 20' avec 4 x 1' Gainage + 6 x 150 (50m rapide puis 50m + rapide et 50 au maxi)+ Récup		Echauff + 4000 + Recup R = 3' au trot AS 10 <b>Footing si participation Course BIRAC</b>	<b>TOUS A BIRAC</b> <b>5,5 ou 11 kms</b> <b>Il faudra aussi des bénévoles pour l'organisation..</b>
	21	Echauff 20' avec 4 x 1' Gainage + 6 x 150 (50m rapide puis 50m + rapide et 50 au maxi)+ Récup		Echauff + 4000 + Recup R = 3' au trot AS 21 <b>Footing si participation Course BIRAC</b>	
	42	Echauff 20' avec 4 x 1' Gainage + 6 x 150 (50m rapide puis 50m + rapide et 50 au maxi)+ Récup	Séance dans le parc jardin des plantes ou en bordure du Tarn : 5 x 3' - R = 2'	Echauff + 4000 + Recup R = 3' au trot AS 42 <b>Footing si participation Course BIRAC</b>	
T	Echauff 20' avec 4 x 1' Gainage + 6 x 150 (50m rapide puis 50m + rapide et 50 au maxi)+ Récup		Echauff + 4000 + Recup R = 3' au trot AS 21 <b>Footing si participation Course BIRAC</b>		

VMA = Vitesse Maximal Aérobie (allure qui peut être tenue environ 6min  
R' = Récup ente série R' = 3min  
r' = Récup r' = 40"  
PPS = Préparation Physique Spécifique  
PPG = Préparation Physique Générale  
AS 10, 21, 42 Allure Spécifique 10kms, semi ou marathon

<b>Semaine 5 (Allégée) 11 au 17 septembre</b>	<i>Vitesse 100m 105% VMA Footing recup si 10kils Birac Rdv port Canal</i>		<i>Renforcement - Rdv Musée Ingres</i>	<i>Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' - Footing 40' si participation Sapiacaine - Port Canal</i>	<i>Course SAPIACAINE 7/14/21 ou sortie TRAIL ARDUS</i>
	10	Echauff avec abdo et gainage + 15 X 100 r' = 100m au trot + Récup	Séance Marches	Echauff + 3 x 3000 + Récup	7 Kils pour les compétiteurs de Toulouse a AS 10
	21			15' Echauff + 4 x 3000 + Récup	14 Kils pour les compétiteurs de Toulouse a AS 21
	42			15' Echauff + 4 x 3000 + Récup	14 ou 21 pour compétiteurs Toulouse a AS42 ou 1h45 dont 2 x 25' allure AS42
T	15' Echauff + 1000 + 2000 + 3000 + Récup - Herbe			Sortie Trail 20 Kms - Ardus	
<b>Semaine 6 (Allure) 18 au 24 septembre</b>	<i>Footing Récup</i>		<i>Vitesse 400m 100% r' = "Tps 400" - 20" au trot - R = 3 Rdv Port Canal</i>	<i>Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' - Port Canal Footing 40' si course dimanche</i>	<i>Samedi : 23/9 Virade de Montech relais sur 2h00 Dimanche : Course des vendanges à Montbeton 7 ou 14 kils ou sortie longue 1h30 sur route vallonée</i>
	10	Footing 45' + Etir	Echauff + 2 X 8 X 400 + Récup pour les 10 kils	Echauff 10'+ 1000 + 2 x 3000 + Récup	7 Kils pour les compétiteurs de Toulouse
	21			Echauff + 2 X 10 X 400 + Récup pour les Semi	14 Kils pour les compétiteurs de Toulouse
	42			Echauff + 2 X 10 X 400 + Récup pour les Semi	14 Kils pour les compétiteurs de Toulouse à allure AS42
T	Echauff + 2 X 10 X 400 + Récup pour les Semi			Au choix	
<b>Semaine 7 (Allure) 25 au 1er octobre Allegé</b>	<i>Travail côtes ou footing recup</i>		<i>Footing 1h00 - Rdv Eurythmie</i>	<i>Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' - Rdv port Canal</i>	<i>1h30 de Footing avec 3 X 5' allure 85% Vma sur plat ou TRAIL DU CASSOULET - VERFEIL 32 - 24 - 14 kms</i>
	10	Côtes de beausoleil ou footing récup	Footing lent	Séance Pantel Echauff + 3 a 4 x (1000 + 500) (1000 a 90% VMA 1' de recup 500 a 95%VMA)	1h30 de Footing avec 3 X 5' allure AS10 sur plat
	21			Echauff (20' + 1000) puis 2 X 3000	1h30 de Footing avec 3 X 5' AS 21 Vma sur plat
	42			Echauff (20' + 1000) puis 2 X 5000 + 1000	1h30 de Footing avec 3 X 5' AS 42 Vma sur plat
T	Echauff (20' + 1000) puis 2 X 5000 - Herbe Footing si VERFEILH			TRAIL CASSOULET ou sortie TRAIL 15 Kms	
<b>Semaine 8 (Allure) 2 au 8 octobre</b>	<i>Vitesse Pyramide 100% VMA r' = 50" - Rdv Port Canal</i>		<i>Footing 1h00 - Rdv Eurythmie</i>	<i>Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' Footing si course dimanche</i>	<i>Sortie longue 1h40 ou Foulées VILLEBRUMIER 5 ou 10 Kils</i>
	10	Echauff 20' avec 4 x 1' Gainage + 200/300/400/500/400/300/200 + Récup	Footing lent + Gainage	Echauff + 2000 + 3000 + 2000 + Récup	1h30 sur route vallonée ou Foulée Villebrumier
	21			Echauff + 5000 + 3000 + 2000 + Récup	1h30 sur route vallonée ou Foulée Villebrumier
	42			Echauff + 1000 + 5000 + 3000 + 2000 + 2000 + Récup	1h50 sur route vallonée ou Foulée Villebrumier
T	Echauff + 5000 + 3000 + 2000 + Récup - Herbe			1h30 trail ou Foulée Villebrumier	
<b>Semaine 9 9 au 15 octobre</b>	<i>Vitesse 200m 100% VMA R = 3' r = 1' - Rdv Port Canal</i>		<i>Footing 1h00 - Rdv Eurythmie</i>	<i>Allure AS21 ou AS10 (en fonction objectif) R = 3' Footing si course dimanche</i>	<i>Trail TRANSLOMAGNOLE (LAVIT) 10 ou 16 ou Footing 1h00 = Pas de Trail pour les compétiteurs de TOULOUSE</i>
	10	Echauff + 2 X 10 X 200	Footing lent	Echauff 15 + 3 X 2000 + Récup	Footing avec 2 x 5 min allure AS10
	21			Echauff 15 + 4 X 2000 + Récup	Footing avec 3 x 5 min allure AS21
	42			Echauff 15 + 4 X 2000 + Récup	Footing 2H00 avec 7 x 5 min allure AS42
T	Echauff 15 + 4 X 2000 + Récup			Trail TRANSLOMAGNOLE (LAVIT) 10 ou 16	
<b>Semaine 10 (Allégée) 16 au 22 octobre</b>	<i>Vitesse 400 100% VMA - r' = "Tps 400" - 20" - Rdv Port Canal</i>		<i>Footing</i>	<i>Footing</i>	<b>TOULOUSE 10, SEMI, MARATHON ou MARATHON RELAIS TOULOUSE 22 octobre 2017</b>
		Echauff + 6 x 400 + Récup - Footing pour Marathon	Footing 45'	Footing 40'	

Ci-dessus le plan d'entraînement pour la reprise et les prochaines semaines, avec en point de mire le 10, semi-marathon ou marathon relais de TOULOUSE du 22 Octobre 2017.

Ce plan est également adapté à une reprise ou à une découverte du running pour ceux qui nous rejoignent. Il n'est pas figé et sera adapté à chacun en fonction de son niveau (débutants et découverte) et de ses objectifs. Pratiquement tous les week-end de septembre et octobre, il y a une course. Il serait bien pour la notoriété et assoir notre sérieux qu'il y ait des représentants de l'asso sur chaque course et de porter bien haut nos couleurs.

Pour ceux et celles qui voudraient participer à toutes, cela ne pose pas de problème particulier à condition de choisir les plus petites distances au début. Exemple : 5km de Birac, 7km de Sapiac et 14km de Montbeton ou 10km de Villebrumier... Ce type de progression est envisageable y compris pour ceux qui se lanceront sur une course de Toulouse. (les petites distances ne mettent pas en péril les séances du plan)

La progression est la base si on veut progresser et ne pas se griller. La saison ne fait que commencer....

Il n'y a bien sûr aucune obligation à participer aux courses ni à être présent à tous les entraînements.

Sachez cependant que pour progresser il y a un minimum de travail à fournir. Un runner qui ne suit que les séances du mercredi et/ou dimanche ne progressera pas de la même manière que celui qui suivra en plus des séances du lundi et/ou vendredi

Comme tout plan d'entraînement, il s'agit d'un guide qui a pour but de vous préparer au mieux à courir un 10 kms ou un semi-marathon selon vos capacités et en y prenant du plaisir.

Je vous rappelle que de choisir participer à une course n'est pas anodin et demande un minimum d'entraînement. Pour le 21 et 42, il faut prendre en compte que les charges d'entraînements sont plus lourdes et les temps de course plus long.

Pour ceux qui ont couru cette année un 10 kilomètres et qui ont éprouvé des difficultés, il sera plus judicieux de s'aguerrir un peu plus sur cette distance avant de passer à l'étape supérieure.... Pour un runner qui passe le 10 kms en 50 à 55 min, le semi se fera en 2h00 ou plus... Chercher le plaisir plutôt que la difficulté. Votre réussite est mon objectif et ma récompense mais je ne suis pas magicien...

Le présent plan est disponible sur la page Facebook du CA BIRAC RUNNING CLUB en version Pdf et transmis par mail. Le respecter, c'est respecter celui qui a passé du temps à le préparer.

Je vous demande d'en prendre connaissance avant les séances. Vous disposez des informations des points de rendez-vous et du contenu des séances (vous serez informé des modifications par voie de sms ou via la page FB).

Avec Denis, nous sommes bénévoles dans la fonction de coach et que nous sommes également compétiteurs avec un besoin aussi d'entraînement. Encadrer et prévoir les séances, n'est pas une mince affaire, nous faisons de notre mieux.

En fonction de votre objectif et de vos capacités, vous y arriverez avec un entraînement progressif et sérieux.

**Du côté administratif** : un certificat médical est obligatoire pour adhérer à l'asso et participer aux courses. Vous allez recevoir la fiche d'inscription au CA BIRAC. L'adhésion est de 20 euros et la fourniture d'un certificat médical est une obligation.

Les courses sur route seront courues sous les couleurs du club et/ou sous le nom du club du CA BIRAC. C'est une reconnaissance envers vos coach et l'asso et cela montre le sérieux de notre groupe dans la discipline. (Me voir en cas de problème sur ce sujet).

**L'entraînement en course à pied** : La clé de la réussite d'un entraînement est le respect de "sa" VMA, déterminée par le test 1/2 Cooper. (couvrir la plus longue distance possible en 6 min). Ce test, traduit assez fidèlement « vos capacités » au début et/ou en cours de suivi du plan d'entraînement. Elle est la pierre angulaire de votre entraînement (les tableaux des temps VMA à respecter sont présent dans la rubrique fichiers de la page FB). Personnellement, ne pas la respecter entrainera un effet contraire à celui recherché "s'améliorer".

Sur les séances de VMA rapide ou les séances d'allure, le respect des temps est primordial. Il en va de même pour les temps de récupération mais aussi les allures des footing lents.

Les footing en groupe ne sont pas des compétitions et se feront à allure « modérées » de chacun. Il faut aussi savoir courir lentement pour pouvoir courir vite.

Vous avez à votre disposition pour progresser ou vous défouler, 4 séances / semaine.

Les lundi et vendredis sont des séances dites qualitatives qui vous feront progresser sur la vitesse, la puissance et l'endurance.

Les séances du mercredi et dimanche ont un objectif plus généraliste (renforcement, volume...).

Le mieux est de suivre 3 séances par semaine dont au moins une du lundi ou vendredi. Pour ceux ou celles qui ne peuvent se libérer le soir, vous pouvez programmer la séance dans la journée ou un autre jour que ceux prévus. (m'en parler...)

Une séance ratée, n'est pas un problème et il n'est pas nécessaire de chercher à la rattraper à tout prix. Dans tous les cas, il convient d'insérer un footing (tranquille) entre deux séances de qualités. Si vous voulez insérer une séance supplémentaire, il s'agira forcément d'un footing, du vélo ou encore de la natation. Conseils également valables en cas d'apparition d'une douleur inquiétante. (m'en parler).

La récupération (pendant la séance ou après une course) est une phase "très importante" du plan d'entraînement. Elle permet au corps de se reposer et de se régénérer.

Le but du plan d'entraînement est de vous amener en forme, affuté et de prendre du plaisir le jour J. C'est lors des entraînements qu'il faut se "faire mal" pour pouvoir apprécier et se faire plaisir le jour de la course.

**Conseils divers :** Outre les séances de course à pied, il convient de surveiller son alimentation et son hydratation. Ainsi avant les séances d'entraînement, il faut s'hydrater correctement tout au long de la journée et s'alimenter également correctement car certaines séances seront dures et longues.

Sur les entraînements, prévoir une barre ou un gel pour les cas de fringales. Dans tous les cas signaler les problèmes qui surviennent en cours d'entraînement au coach.

D'autres paramètres ne seront pas à négliger comme l'équipement : Le tee-shirt, les chaussures, maillot, chaussettes, ceinture d'hydratation seront testés en entraînement (ca sert aussi à cela). Les barres ou gels et boissons seront essayés eux aussi en entraînement.

Pour les séances du soir en hiver, prévoir la frontale.

En fonction du boulot et de nos objectifs, moi ou Denis pourrions être absent. Vous pouvez suivre le plan sans problème. Je reste cependant à votre service.

Je reste à votre écoute pour les questions et les problèmes rencontrés.

**Le test VMA**

Cette séance pourra se faire aux abords de port canal ou au stade de la Fobio (avec accord de Montauban Athletisme) ou encore du Ramierou.

Le test consiste à courir la plus longue distance possible en 6 min (à la fin du test normalement on est dans le très très dur). Cette distance représentera votre VMA (ex 1530m couru en 6min = 15,3 Km/h de VMA).

NB : Pour ceux qui feront leur séance VMA seul, bien vouloir me faire parvenir le résultat.

Tableau de correspondance entre les % de Vmax et le temps de passage à ces intervalles donnés

Indice de Vitesse :  km/h

Temps de passage (min)	5%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
50	00:24:30	00:49:00	0:13:00	0:17:00	0:21:00	0:25:00	0:29:00	0:33:00	0:37:00	0:41:00	0:45:00
55	00:21:30	00:43:00	0:11:00	0:15:00	0:19:00	0:23:00	0:27:00	0:31:00	0:35:00	0:39:00	0:43:00
60	00:18:30	00:37:00	0:09:00	0:13:00	0:17:00	0:21:00	0:25:00	0:29:00	0:33:00	0:37:00	0:41:00
65	00:15:30	00:31:00	0:07:30	0:11:00	0:14:30	0:18:00	0:21:30	0:25:00	0:28:30	0:32:00	0:35:30
70	00:12:30	00:25:00	0:06:00	0:09:00	0:12:00	0:15:00	0:18:00	0:21:00	0:24:00	0:27:00	0:30:00
75	00:09:30	00:19:00	0:04:30	0:07:00	0:09:30	0:12:00	0:14:30	0:17:00	0:19:30	0:22:00	0:24:30
80	00:06:30	00:13:00	0:03:00	0:04:30	0:06:00	0:07:30	0:09:00	0:10:30	0:12:00	0:13:30	0:15:00
85	00:03:30	00:07:00	0:01:45	0:02:30	0:03:30	0:04:30	0:05:30	0:06:30	0:07:30	0:08:30	0:09:30
90	00:01:30	00:03:00	0:00:45	0:01:15	0:01:45	0:02:15	0:02:45	0:03:15	0:03:45	0:04:15	0:04:45
95	00:00:45	00:01:30	0:00:30	0:00:45	0:01:00	0:01:15	0:01:30	0:01:45	0:02:00	0:02:15	0:02:30
100	00:00:00	00:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00

Pour l'utilisation du tableau ci-contre, en fonction de la séance prévue reportez vous au tableau. Ex : 400m à 100% Vma = 1'36" c'est le temps que vous devez respecter sur **chaque 400 de la série.**

Idem pour des 1000m à 85% ce qui donne 4'42" pour couvrir chaque 1000...

Le principe est de respecter le temps sur toute la séance...

Four small tables showing distance and time for different VMA percentages:

% cible :	90	%	
distance :	1000	mètres	

% cible :	85	%	
distance :	2100	mètres	

% cible :	70	%	
distance :	4200	mètres	

Time :

Time :

Time :

Les tableaux ci-contre indiquent des prévisions de temps de course en fonction de votre Vma. Ce ne sont que des indications....