



## 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 au mieux sa performance.

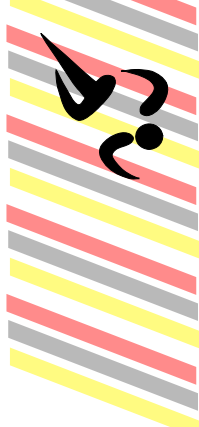
rendre l'estimation de la VMA en fonction de votre temps sur 1 km à 100% de votre vitesse dans le tableau n°1 puisse reporter au tableau n°2 pour avoir les allures d'entraînement.

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



# 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%
			+	+
<b>Séries</b>	/		2 séries de 6 x 200m à 100%	3 x 6' à 80%
			+	+
<b>Récup</b>	/		40" entre les 200 3' entre les séries	3'
			+	+
<b>Retour au calme</b>	/		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%
			+	+
<b>Séries</b>	/		10 x 300m à 90%	2 x 10' à 80% 1 x 10' à 85%
			+	+
<b>Récup</b>	/		1'	3'
			+	+
<b>Retour au calme</b>	/		10' retour au calme 65%	/





# Préparation pour le **semi-marathon du Lion** 3x semaine sur 13 semaines



## PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

### PLAN SEMI-MARATHON



**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%

Préparation pour le **semi-marathon du Lion**  
3x semaine sur 13 semaines



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS  
PLAN SEMI-MARATHON



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%

Préparation pour le **semi-marathon du Lion**  
3x semaine sur 13 semaines



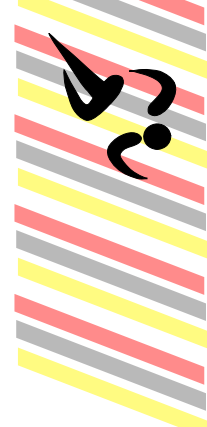
PLANS D'ENTRAÎNEMENTS  
PLAN SEMI-MARATHON



	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



# PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

## PLAN SEMI-MARATHON



**semaine  
11**

**Jour  
1**

**Jour  
2**

**Jour  
3**

40' à 65%  
20' à 80%  
10' à 85%  
10' à 80%

20' à 65%

90' à 65%

+

+

**Séries**

15 x 30" rapide / 30"  
calme

/

/

+

+

**Récup**

/

/

5'

+

+

**Retour au calme**

10' à 65%

/

/

**semaine  
12**

**Jour  
1**

**Jour  
2**

**Jour  
3**

40' à 65%  
12' à 85%  
20' à 80%  
12' à 85%

60' à 65%

30' à 65%

+

+

**Séries**

/

12 x 300 à 90%

/

+

+

**Récup**

/

1'

5'

+

+

**Retour au calme**

/

10' à 65%

/



# 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%	
			+	
<b>Séries</b>	/		6 x 100m à 100%	
			+	
<b>Récup</b>	/		5' après les 6' 20" entre 100m	
<b>Retour au calme</b>	/		/	

**21 km du LION**

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

