



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.

Prendre 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

Temps estimé sur 10 kms	Allure au km (maxi / mini)	Vitesse km/h (maxi / mini)	Estimation VMA (en km/h)
45 min	4'36 / 4'27	13 et 13,5	15
50 min	5'06 / 4'56	12 et 12,5	13,5
60 min	6'16 / 6'04	9,5 et 10	11
65 min	6'34 / 6'21	9 et 9,5	10,5
70 min	7'16 / 7'01	8 et 8,5	9,5

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)
15 km/h	6'09	5'	4'42	26"7	25"3	24"
13,5 km/h	6'50	5'33	5'13	29"6	28"	26"7
11 km/h	8'24	6'49	6'25	36"4	34"5	32"7
10,5 km/h	8'48	7'09	6'44	38"1	36"	34"3
9,5 km/h	9'43	7'54	7'26	42"1	39"9	37"9





Préparation pour le 10 km du Lion 3x semaine sur 13 semaines



Avant d'attaquer ce plan faire un test VMA ou voir tableau des allures ci-dessous 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

20' à 65%

20' à 65%

30 à 45' à 65%

+

+

+

Séries

15x100m à 100%

6 x 500m à 90%

5 x 100m 100%

+

+

+

Récup

20"

50% du temps de course

/

+

+

+

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

10' à 65%

semaine 2

Jour 1

Jour 2

Jour 3

20' à 65%

20' à 65%

70' à 65%

+

+

Séries

2 séries de 5 x 300m à 100%

4 x 800m à 90%

/

+

+

Récup

1' entre les 300 et 3' entre les séries

50% du temps de course

/

+

+

Retour au calme

10' retour au calme 65% 10' retour au calme 65%

/

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS
PLAN 10 KM



Préparation pour le 10 km du Lion
3x semaine sur 13 semaines



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN 10 KM



semaine
3

Jour
1

Jour
2

Jour
3

20' à 65%

20' à 65%

45' à 65%

+

+

+

Séries

2 séries de 10x30"/30"
(rapide/lent)

6 x 4' à 90%

5 x 100 m à 100%

+

+

+

Récup

3' entre les séries

2'

20"

+

+

Retour au calme

10' retour au calme 65%

10' retour au calme 65%

/

semaine
4

Jour
1

Jour
2

Jour
3

45' à 65%

20' à 65%

20' à 65%

+

+

+

Séries

5 x 100m à 100%

2 x 4' à 90%

1 x 2 000m à 85%
2 x 3 000m à 80%
1 x 2 000m à 85%

+

+

+

Récup

20"

2'

3' après le 2 000m
4' après les 3 000m

+

+

Retour au calme

/

10' à 65%

10' à 65%



Préparation pour le 10 km du Lion 3x semaine sur 13 semaines



semaine
5

Jour
1

Jour
2

Jour
3

30' à 65%

30' à 65%

30' à 65%

Séries

/

/

/

Récup

/

/

/

Retour au calme

/

/

/

semaine
6

Jour
1

Jour
2

Jour
3

20' à 65%

20' à 65%

45' à 65%

+

+

+

Séries

12 x 100m à 100%

10' à 80%

5 x 100m à 100%

+

+

+

Récup

20"

/

20"

+

+

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

/

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS PLAN 10 KM



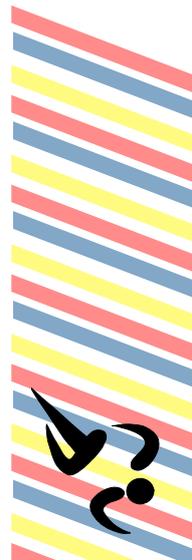


Préparation pour le 10 km du Lion 3x semaine sur 13 semaines



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN 10 KM



semaine 7

Jour 1

Jour 2

Jour 3

20' à 65%

20' à 65%
15' à 80%

55' à 65%

+

+

Séries

15 x 100m à 100%

/

5 x 100 m à 100%

+

+

Récup

20"

/

20"

+

+

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

/

semaine 8

Jour 1

Jour 2

Jour 3

20' à 65%

20' à 65%

45' à 65%

+

+

+

Séries

8 x 200m à 100%

2 x 10' à 80%

5 x 100m à 100%

+

+

+

Récup

30"

5'

20"

+

+

+

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

/



Préparation pour le 10 km du Lion
3x semaine sur 13 semaines



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS
PLAN 10 KM

semaine
9

Jour
1

Jour
2

Jour
3

20' à 65%

30' à 65%

60' à 65%

+

Séries

20 x 100m à 100%

/

/

+

Récup

20"

/

/

+

Retour au calme

10' à 65%

/

/

semaine
10

Jour
1

Jour
2

Jour
3

20' à 65%

20' à 65%

70' à 65%

+

Séries

2 séries de 4 x 300m à
100%

16' à 80%

/

+

Récup

1' entre les 300
4' entre les séries

/

/

+

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

/





Préparation pour le 10 km du Lion 3x semaine sur 13 semaines



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS PLAN 10 KM



Semaine 11

Jour 1

Jour 2

Jour 3

20' à 65%

20' à 65%
20' à 80%

70' à 65%

Séries

8 x 300m à 100%

/

/

Récup

1'

/

/

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

/

Semaine 12

Jour 1

Jour 2

Jour 3

20' à 65%

20' à 65%
20' à 80%

45' à 65%

Séries

10 x 300m à 100%

/

5 x 100m à 100%

Récup

1'

/

20"

Retour au calme

10' à 65%

10' à 65%

/



Préparation pour **le 10 km du Lion**
3x semaine sur 13 semaines



**semaine
13**

**Jour
1**

**Jour
2**

**Jour
3**

**PLANS D'ENTRAÎNEMENTS
PLAN 10 KM**

	20' à 65%	20' à 65%	
	8' à 80%		
Séries	/	5 x 100m à 100%	10 km du LION
Récup	/	20"	
Retour au calme	10' à 65%	/	

Un 10 km se court entre 87% et 90% de sa VMA

