



Tableaux d'estimation de la VMA

Semi-marathon



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

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





Tableaux d'estimation de la VMA 10 km

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





Plan Foncier 3 fois par semaine



Ce programme est un travail foncier à faire avant d'entamer les plans d'entraînement, sur 13 semaines, spécifiques aux 3 courses.

Il consiste en un travail d'endurance.

Son objectif est d'adapter l'organisme à des types d'effort, à améliorer sa motricité et ses fonctions cardio-pulmonaires.

Ce programme se constitue de 3 semaines par semaine.

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

Semaine
1

Jour 1: 45' de footing

Jour 2: 30' de footing + 2 séries de 10 x 100m à 100%

Récup: 25" entre les 100m et 3' entre série

Jour 3: 30' de footing + 10' à 80% + 5' footing retour au calme

Jour 1: 30' de footing + 2 séries de 4 x 300m à 95%

Récup: 1' en les 300m et 3' entre série

Jour 2: 30' de footing

Jour 3: 30' de footing + 2 série de 5 x 200m à 100%

Récup: 40" entre les 200m et 3' entre série

Semaine
2

Jour 1: 45' de footing

Jour 2: 30' de footing + 3 x 100m en côte à 100% + 10' de footing
+ 4 x 50m en foulées bondissantes / Récup: 50m footing
+ 2 x 100m montées de genoux / Récup: 100m footing
+ 2 x 100 talons aux fesses / Récup: 100m footing
+ 10' footing

Jour 3: 20' de footing

+ 5 x 300m à 95% / Récup: 1' entre les 300 m
+ 3' de footing
+ 6 x 200m à 100% / Récup: 40" entre les 200m

Semaine
3





Plan Foncier 3 fois par semaine



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

PLAN FONCIER



Jour 1: 30' de footing + 20 x 100m à 100%
Récup: 25" entre les 100m

Jour 2: 1h10 de footing

Jour 3: 30' de footing + 2 000m à 80% + 5' de footing
+ 6 x 300m à 95% / Récup: 100m footing

semaine
4

Jour 1: 20' de footing + 2 séries de 6 x 200m à 100%
Récup: 40" entre les 200m et 3' entre série

Jour 2: 40' de footing

Jour 3: 20' de footing + course de 5 km

semaine
5

Jour 1: 60' de footing + 10 x 100m à 100%
Récup: 100m footing

Jour 2: 45' de footing

Jour 3: 20' de footing
+ 4 x 600m à 90% / Récup: 1'30" de footing
+ 6 x 400m à 95% / Récup: 1'

semaine
6

semaine
7

Jour 1: 45' de footing + 10' à 80% + 5' de footing + 5' à 85%

Jour 2: 45' de footing

Jour 3: 20' de footing + 2 séries de 7 x 200m à 100%
Récup: 40" entre les 200m et 3' entre série





Plan Foncier 3 fois par semaine



PLANS D'ENTRAÎNEMENTS PLAN FONCIER



Jour 1: 45' de footing

Jour 2: 20' de footing + 10' à 80% + 5' de footing + 7 x 300m à 95%
Récup: 100m

Jour 3: 30' de footing + 5 x 100m en côte à 100% + 10' de footing
+ 6 x 50m en foulées bondissantes / Récup: 50m footing
+ 2 x 100m montées de genoux / Récup: 100m footing
+ 2 x 100 talons aux fesses / Récup: 100m footing
+ 10' footing

semaine
8

semaine
9

Jour 1: 40' de footing

Jour 2: 20' de footing
+ 1 000m à 90% / Récup: 3'
+ 5 x 400m à 90% / Récup: 1'30"

Jour 3: 30' de footing + 7 x 100m en côté à 100% + 10' de footing
+ 8 x 50m en foulées bondissantes / Récup: 50m footing
+ 3 x 100m montées de genoux / Récup: 100m footing
+ 3 x 100m talons aux fesses / Récup: 100m footing
+ 10' footing

Jour 1: 45' de footing
+ 10 x 100m à 100% / Récup: 100m footing

Jour 2: 20' de footing
+ 10 x 300m à 95% / Récup: 100m footing

Jour 3: 30' de footing + course de 5 à 6 km

semaine
10