

ESMPA - Plan d'entrainement Hors Stade - saison 2026 2027 – 05 septembre au 01 novembre 2026 début de saison

(Pour ceux qui veulent rajouter une séance soit mercredi ou dimanche, c'est endurance d'1heure, conseillée à allure régulière non responsabilité club).

(prendre de l'endurance et progresser en vitesse)

Semaine 01 sous votre responsabilité		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	01/09	Endurance cool d1h00 Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool d1h30 Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool 25' Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool 30' Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur
Jeudi	03/09	Endurance cool d1h15 Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool d1h30 Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool 25' Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool 30' à 40 'Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur
Samedi	05/09	Endurance 1h à 1h15' (entre 10 et 12 km) à allure régulière	Echauffement 25' Sur les chemins 1h15 à 2h00	Endurance 35' =(alterné 5 minutes footing, 2'marche, 5' footing, 2'marche ainsi de suite) 5 fois au total	Endurance 45' (entre 6 et 9 km) à allure régulière

Semaine 1		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	08/09	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 1 x 20 minutes à faire du 30''vite/30''lent à 90% de VMA En extérieur 10 minutes de footing	Echauffement 20'(+3 accélérations) Pendant 8X3' minutes A 90% R : 45'' entre chaque série de 3' Sur l'extérieur en sous-bois Retour au calme 10'	Footing de 8' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 5 minutes footing, 1'30''marche cool, 5' footing, 1'30''marche cool, ainsi de suite) :5 fois au total=37'30''	Endurance 45' (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Jeudi AU STADE pour le reste de la saison	10/09	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 2X200M récup retour + 4 x 400 mètres 90% VMA Avec 1' de récup entre chaque 400 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 2 x 15 minutes rapides en chemin 90% VMA Avec 2' de récup entre chaque 20' 10 minutes de footing	Footing de 8' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 5 minutes footing, 30''marche rapide , 5' footing, 30''marche rapide ainsi de suite) :5 fois au total=32'30''	Endurance 45' (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Samedi	12/09	Endurance 1h 15 à 1h30' (entre 10 et 12 km/h) à allure régulière Ou compète ce Week end	Echauffement 25' Sur les chemins « nature » 1h30 à 2h00 Ou compète	Endurance 42'= (alterné 5 minutes footing, 1'marche, 5' footing, 1'marche ainsi de suite) :7 fois au total	Endurance 1h (6-9 km)

les compétiteurs doivent faire *деми tour* vers le groupe loisir quand il y a environ *plus de 300m d'écart*. SVP

être très progressif et respecter la récup

Semaine 2		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	15/09	Echauffement 35'(+3 accélérations) Puis sur piste :prépa semi-cooper série spécifique Test Semi-Cooper (6') POUR CONNAITRE SA BASE de début de saison Retour au calme 15'	Echauffement 35'(+3 accélérations) Puis sur piste :prépa semi-cooper série spécifique Test Semi-Cooper (6') POUR CONNAITRE SA BASE de début de saison Retour au calme 15'	Footing de 8' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 6 minutes footing,1'30"marche cool, 6' footing,1'30"marche cool, ainsi de suite) :5 fois au total=42'30"	Echauffement 35'(+3 accélérations) Puis sur piste :prépa semi-cooper série spécifique Test Semi-Cooper (6') POUR CONNAITRE SA BASE de début de saison Retour au calme 15'
Jeudi	17/09	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 2 x 600M puis 1X800 (même temps pour tout) (À 75 % VMA : essoufflé) Avec 1'30 de récupés entre chaque 10 minutes de footing a 8km/h PPG DE 3'	Échauffement 20' en endurance (+3 accélérations) Puis 4X 3' puis 2X6' et 1X10' à 80% FCM en sous-bois ou sur stade 1' de récup entre chaque Puis 10' en endurance	Footing de 8' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 6 minutes footing,30"marche rapide , 6' footing,30"marche rapide ainsi de suite) :5 fois au total=37'30"	Endurance 50' (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Samedi	19/09	Endurance 1h à 1h15' (entre 10 et 12 km/h) à allure régulière Ou compète ce week end	Echauffement 25' Sur les chemins « nature » 1h15 à 2h00 Ou compète	Endurance 48'= (alterné 5 minutes footing,1'marche, 5' footing,1'marche ainsi de suite) : 8 fois au total	Endurance 1h (6-9 km)

respecter bien les TEMPS de récup entre chaque exercices

Semaine 3		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	22/09	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis 6 X la côte du faubourg la rue, du milieu, jusqu'à complètement en haut « route Maintenon, Hanches ») Récup retour descente Retour au calme 10'	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis 10 X la côte du faubourg la rue, mais du feu rouge, jusqu'à complètement en haut « route Maintenon, Hanches ») Récup retour descente Retour au calme 10'	Footing de 8' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 5 minutes footing, 1'30"marche rapide , 5' footing, 1'30"marche rapide , ainsi de suite)5 fois au total=37'30"	Endurance 50' (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Jeudi	24/09	Echauffement 35'(+3 accélérations) Puis sur piste :prépa semi-cooper série spécifique Test Semi-Cooper (6')) ou VAMEVAL POUR CONNAITRE SA BASE de début de saison Retour au calme 15'	Echauffement 35'(+3 accélérations) Puis sur piste :prépa semi-cooper série spécifique Test Semi-Cooper (6')) ou VAMEVAL POUR CONNAITRE SA BASE de début de saison Retour au calme 15'	Footing de 40' (6km/h environ)	Echauffement 35'(+3 accélérations) Puis sur piste :prépa semi-cooper série spécifique Test Semi-Cooper (6') POUR CONNAITRE SA BASE de début de saison Retour au calme 15'
Samedi	26/09	Endurance 1h à 1h15' (entre 10 et 12 km/h) à allure régulière Ou journée RUN2K FFA organisé au club sur le stade et alentour	Echauffement 25' Sur les chemins « nature » 1h15 à 2h00 Ou compète Ou journée RUN2K FFA organisé au club sur le stade et alentour	Endurance 49'= (alterné 6 minutes footing, 1'marche, 6' footing, 1'marche ainsi de suite) :7 fois au total Ou journée RUN2K FFA organisé au club sur le stade et alentour	Endurance 1h (6-9 km) Ou journée RUN2K FFA organisé au club sur le stade et alentour

Semaine 4		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	29/09	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 12 x 150 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 150 m de récupés entre chaque Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30" Puis, 10 minutes de footing	Echauffement 25' (+3 accélérations) Fartlek en nature 2X10mn avec 2' récup entre chaque Puis au retour stade sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30"	Footing de 45' (6km/h environ)	Footing 50' (entre 6 et 9 km) mais : Après 25' accélérer légèrement pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 50'
Jeudi	01/10	Echauffement 20' (+3 accélérations) Puis sur résidence 8 à 10 x la côte du collège Avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 15' <u>OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant</u>	Echauffement 20' (+3 accélérations) Puis sur résidence 8 à 10x la côte du collège (mais coté chemin entre maisons) avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Puis endurance-récupération. <u>OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant</u>	Footing de 15' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 7 minutes footing,30''marche rapide , 7' footing,30''marche rapide ainsi de suite) :4 fois au total=30'	Endurance 1h (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Samedi	03/10	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 25' à 85% VMA puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 25' à 85% VMA puis reste en endurance Ou compète ce week end	Footing de 45' (6km/h environ)	Endurance 1h 15 (6-9 km)

Semaine 5		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	06/10	Echauffement 20' (+3 accélérations) Puis sur piste 8 x200 mètres+1X400M à 90% à allure plus soutenue (essoufflé) avec 100 Mètres récup entre chaque Retour au calme Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30"	ENDURANCE -Footing 20 en endurance (+3 accélérations) puis, 10X3' à 80-85% FCM en sous-bois ou sur stade: essoufflé. avec 30"récup entre chaque Retour au calme 15' Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30"	Footing de 20' très cool à 5 km/h environ, Puis (alterné 8 minutes footing, 1'marche rapide , 8' footing, 1'marche rapide ainsi de suite) :3 fois au total=27'	Footing 1h (entre 6 et 9 km) mais : Après 25' accélérer légèrement pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Jeudi	08/10	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 6 x 500 mètres Donc à la même allure chacun Avec 2' de récupés entre chaque Puis , 10 minutes de footing à 8km/h	Echauffement 25' Pendant 3X8' minutes Faire chaque 8 minutes 30sec/30sec très vite/lent R : 2' entre chaque série de 5' Sur l'extérieur en sous bois Retour au calme 10'	Footing de 50' (6km/h environ)	Endurance 1h15 max (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Samedi	10/10	Endurance 1h15" à 1h30' (entre 10 et 13 km/h) à allure régulière Ou compète ce week end	Echauffement 25' Sur les chemins « nature » 1h15 à 2h00 Ou compète	Footing 50' (5 à 6km/h environ) mais : Après 25' accélérer <u>légèrement</u> pendant 5', puis revenir en footing jusqu'au 50'	Endurance 1h 15 à 1h 20' (6-9 km)

Semaine 6		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	13/10	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 8 x 3 minutes (à 90 % de VMA) avec 30'' de récupé entre chaque Peut se faire sur route ou piste 10 minutes de footing Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30''	MICRO-CIRCUIT - Séance en microcircuit 20' en endurance. (+3 accélérations) Puis 8 fois 6' au seuil (80-85% FCM) essoufflé, avec 1' de récupération en trottinant entre les 6'. Puis 10' en endurance. PPG DE 3'	Footing de 55' (6km/h environ) à allure régulière	Footing 1h (entre 6 et 9 km) mais : Après 20' accélérer légèrement pendant 8', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Jeudi	15/10	Echauffement : 20' (+3 accélérations) Faire pyramide : vite/lent 10'/2', 8'/2', 6'/1', 4'/1', 3'/1', 2'/30'', 1'/15'', 45''/15'' Puis 10 minutes de récupes+étirement	Echauffement : 20' (+3 accélérations) Faire pyramide : vite/lent 10'/1'30'', 8'/1'30'', 6'/1', 4'/1', 10'/1' Puis 10 minutes de récupes+étirement	Footing 50' (5 à 6km/h environ) mais : Après 25' accélérer légèrement pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 50'	Footing 1h max (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Samedi	17/10	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 40' faire 20' à 85% VMA puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' à 85% VMA puis reste en endurance Ou compète ce week end	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière	Endurance 1h 15 à 1h 20' (6-9 km) à allure régulière

Semaine 7		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	20/10	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste, séance de sprints : 2 séries de 12X100Mètres, retour 100m cool 2' de récup entre les 2 séries Retour au calme 10' Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30"	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 500 –800 – 500- 800 1'30" de récup entre chaque. Retour au calme 10' Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30"	Footing de 55' (5 à 6km/h environ) à allure régulière Après 25' accélérer légèrement pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 55'	Footing 1h (entre 6 et 9 km) mais : Après 20' accélérer légèrement pendant 9', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Jeudi Au stade	22/10	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur la côte et escalier derrière rue de la ferté : 10 à 12 fois montée/descente à allure régulière soutenue Retour au calme 10' ou footing de 1h max (pour les compètes du weekend à venir)	ENDURANCE - Footing 1h15 en endurance (75% FCM), ou la côte et escalier derrière rue de la ferté : 10 à 12 fois montée/descente à allure régulière soutenue ou footing de 1h max (pour les compètes du weekend à venir)	Footing 1h max (5 à 6km/h environ) à allure régulière	Footing 1h max (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Samedi	24/10	Endurance 1h20 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15' Ou compète	ENDURANCE – 1h30 à 2h00 (Nature si possible) Ou compète	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière Après 25' accélérer très légèrement pendant 5', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Endurance 1h 15 à 1h 20' (6-9 km) à allure régulière

Semaine 8		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	27/10	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste : Séries de 2X300m récup 30" entre chaque puis 1 x 600m /1' de récup + 1X1000 Retour au calme 10'	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis pendant 30' à 90% FCM en sous-bois ou sur pelouse du stade, essoufflé. Faire : 12'-8'-10' 2' et 1'de récup entre chaque Retour au calme 15'	Footing 1h max (5 à 6km/h environ) à allure régulière	Footing 1h max (entre 6 et 9 km) à allure régulière
Jeudi Au stade	29/10	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis séance de sprints en pyramide : 15"/15", 30"/15", 45"/15", 1'/15", 1'30"/15", 2'/30", 2'30"/30". 3'/30", 30"/30". 2 séries ,2' récup entre chaque Retour au calme 15' PPG debout 3'	Echauffement 20'(+3 accélérations) Séance en microcircuit Pendant 3 à 4 X10' au seuil : 2' de récup entre chaque. Dans bois et chemin Retour au calme 10' PPG debout 3'	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière Après 25' accélérer très légèrement pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Endurance 1h 15 max (6-9 km) à allure régulière Après 25' accélérer légèrement pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 1h à 1h15
Samedi	31/10	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 25' à 90% puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 30' à 90% puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance 1h à 1h 15' (6-9 km) à allure régulière	Endurance 1h 20 à 1h30' (6-9 km)

A PROPOS DE SORTIE DELOCALISE PROPOSE PAR LES Licenciés (MERCI A VOUS, C'EST SYMPA) = PREVENIR LE MARDI AU PLUS TARD POUR LE SAMEDI, SVP, CAR NOUS LE METTRONS SUR LE SITE ET certainement SUR APPLI CLUB QUI SERA QUE COMMUNIQUANT ET SANS REPONSES.

_Bruno LAMY