

ESMPA - Plan d'entrainement Hors Stade - du 05 janvier au 08 mars 2026

(Pour ceux qui veulent rajouter une séance soit mercredi ou dimanche, c'est endurance d'1heure à 2h, conseillée à allure régulière non responsabilité club).

(Renforcer musculairement en vitesse et son endurance)

Semaine 1		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	06/01	20 minutes d'échauffement 12 x 200 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 100 m de récupés entre chaque (diagonale du terrain de foot) MAIS ATTENTION : démarrage avec 30'' jambes pliés (type squat immobile) Puis, 10 minutes de footing	Echauffement 20' Pendant 6X5' minutes A 100% R : 1'30'' entre chaque série de 5' Sur l'extérieur en sous-bois Retour au calme 10'	20 minutes d'échauffement 6x 200 mètres sur piste « A L'ENVERS » Donc à la même allure chacun Avec 100 m de récupés entre chaque (diagonale du terrain de foot) MAIS ATTENTION : démarrage avec 15'' jambes pliés (type squat immobile) Puis, 10 minutes de footing
Jeudi Gymnase Hélène boucher	08/01	Echauffement 25' Puis sur résidence 10 x la côte du faubourg la rue avec chaises EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30'' Retour au calme 15'	Echauffement 25' en endurance. Puis sur résidence 10x la côte du faubourg la rue (mais coté escalier + chemin derrière maisons) Avec chaise EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30'' Puis endurance-récupération.	Echauffement 25' Puis sur résidence 4 à 5 x la côte du faubourg la rue Retour au calme 15'
Samedi	10/01	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	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

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
Mardi	13/01	Echauffement 25' Retour stade pour 6 à 8 x400 mètres avec 1' 30 récup, entre chaque 400 MAIS ATTENTION : démarrage avec 20'' en fente avant (changer de jambe avant chaque départ) Retour au calme 15' +PPG	Echauffement 25' Sur les chemins 5x4' avec 1'30 de récup entre chaque A 85% de votre VMA Retour au calme 15'	Echauffement 25' Retour stade pour 3 à 4x400 mètres (à l'envers des compétiteurs) avec 1' 30 récup, entre chaque 400 MAIS ATTENTION : démarrage avec 20'' en fente avant (changer de jambe avant chaque départ) Retour au calme 15' +PPG
Jeudi Gymnase Hélène boucher	15/01	Echauffement : 20' Faire pyramide pendant 17'30'' : 2 fois , Vite/lent 2'vite/30''lent, 4'vite/30'' lent, 3'/15'', 6'/1'15'' puis 10 min de récupes+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : Vite/lent 4'-6'-10'-6'-4' 1' de récup entre chaque puis 10 min de récupes+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide pendant 17' : 1 fois , Vite/lent 2'vite/30''lent, 4'vite/1' lent, 3'/30'', 6'/2' puis 10 min de récupes+étirement
Samedi	17/01	Endurance 1h30 à 1h40' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15' Ou compète	ENDURANCE – 1h45 à 2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

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
Mardi	20/01	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 50 - 80 – 100 - 150 – 400 – 150 - 100 – 80 - 50 m Récup : distance du retour. (Pour ceux qui veulent : 2 séries) Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 200 - 400 – 800 - 1000 – 1200 – 1000 - 800 – 400 - 200 m Récup : distance du retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 100 - 200 – 400 - 200 – 100 Récup 1'entre chaque Retour au calme 15' footing
Jeudi Gymnase Hélène boucher	22/01	Echauffement : 20' Faire pyramide 12'-6'-12' 3' et 2'de récup entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide 14'-4'-14' 3' et 2'de récup entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide 12'-6'-12' 3' et 2'de récup entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement
Samedi	24/01	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 18' de 3'/3' puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' de 3'/3' puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 4		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	27/01	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 1x3000 mètres – Retour au calme 15'	Echauffement 25' Fartlek en nature 2X10mn avec 2' récup entre chaque Puis au retour stade sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 45"	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 2x1000 mètres à l'envers des compétiteurs A allure régulière Retour au calme 15'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	29/01	Echauffement 20' Puis « rue du bois ramée » : de l'intersection maison Monneraie au haut de la côte rue vall.au pied 12 à 14 X la côte récup retour descente Avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis « rue du bois ramée » : de l'intersection maison Monneraie au haut de la côte rue vall.au pied 12 à 14 X la côte récup retour descente Avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis « rue du bois ramée » : de l'intersection maison Monneraie au haut de la côte rue vall.au pied 6 à 8 X la côte récup retour descente Avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 10'
Samedi	31/01	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire des sprints « pancartes » puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire des sprints « azimute » puis reste en endurance Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 5		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	03/02	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 400 - 800 - 1200– 800 - 400 –Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : - 800 – 1000 - 1200 – 1000 – 800 - Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 400 - 800 – 800 - 400 –Retour au calme 10'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	05/02	Echauffement 20' Puis sur le circuit résidence des grandes vignes, Pierres, faire sprint pendant 30' (30"/30") Retour footing 10' Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s	Echauffement 20' 12X1 mn a VMA 90% 15" récup entre Retour au calme 10' Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s	Echauffement 20' Puis sur le circuit résidence des grandes vignes, Pierres, faire sprint pendant 15' (30"/30") Retour footing 20' Salle sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 4 * 50s
Samedi	07/02	Endurance 1h30 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15' Ou compète	ENDURANCE –2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

Semaine 6		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	10/02	Echauffement 20' Puis sur piste : 6 à 8 X500 mètres Récup 1'30" entre chaque Retour au calme 10' footing	Echauffement 20' Puis sur piste : 1 à 2 X 2000 mètres Récup 2' entre chaque Retour au calme 10' footing	Echauffement 25' Puis sur le terrain de foot « sur le côté » : 6 à 7 tours : lent sur la largeur - vite sur la longueur Retour au calme 15' PPG DE 3'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	12/02	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 6'/2', 5'/1', 4'/1', 3'/30", 2'/30", 1'/15", 45"/15" Puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 10'/2', 8'/2', 6'/2', 4'/1', 3'/30", 2'/15", Puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 6'/2', 5'/1', 4'/1', 3'/30", 2'/30", 1'/15", 45"/15" Puis 10 minutes de récup+étirement
Samedi	14/02	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 20' de 2'/2' <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' de 5'/3' <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 7		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	17/02	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de demi-fond en pyramide : 1600– 1000 – 800 - 200 1'30" de récup entre chaque. Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de demi-fond en pyramide : 1000 - 2000 – 1000 2" de récup entre chaque. Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de demi-fond en pyramide : 800 - 600 –400 2' de récup entre chaque. Retour au calme 10'
Jeudi Gymnase Hélène boucher	19/02	Echauffement 20' Puis sur résidence 8 à 10 x la côte de la PIERRES avec escalier au retour Retour au calme 10'	Échauffement 20' en endurance Puis 5 fois 6' seuil plus (80-85% FCM). Essoufflé, Récupération 1'30" entre les 6'. A faire dans bois de Pierres ou autres Plus 10mn en endurance	Echauffement 20' Puis sur résidence 5 à 6 x la côte de la PIERRES avec chaises EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30" Retour au calme 10'
Samedi	21/02	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 10' à 80% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 20' à 80% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 8		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	24/02	Echauffement 20' Puis sur piste : Séries de 5 à 6 x 600m – Récup 1'30 entre chaque Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis, 25' à 85-90% FCM en sous-bois ou sur pelouse du stade, essoufflé. Retour au calme 15'	Echauffement 25' Puis sur le terrain de foot « sur le côté » : 6 tours : vite sur la largeur - lent sur la longueur Retour au calme 15'
Jeudi	26/02	Echauffement : 20' Vite/lent 1'vite/30"lent, 2'vite/30" lent, 3'/1', 4'/1', 5'/1'30", 6'/2' puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Faire pyramide : Vite/lent 4'-6'-8'-6'-4' 1'30" de récup entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	Echauffement : 20' Vite/lent 1'vite/30"lent, 2'vite/30" lent, 3'/1', 4'/1', puis 10 minutes de récup+étirement
Samedi	28/02	Endurance de 1h15-45 Mais au bout de 45' faire 15' à 80% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 30' à 80% <i>puis reste en endurance</i> Ou compète ce week end	Endurance 45' à 1h (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière

Semaine 9		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir
Mardi	03/03	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 2 à 3 x 1000m séance VMA puissance Récup 1' 30''entre les séries Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste : faire 1 x 4000m séance VMA puissance Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur le terrain de foot : 1 tour de terrain vite, une moitié de terrain lent : 20'ou comme compétiteurs, mais 1 à 2 X 1000 m Retour au calme 10'
Jeudi	05/03	Echauffement 20' Puis sur la côte après gendarmerie (famille Etienne) : 12 à 14 fois montée Départ en : Chaise 25'' Récup en descente Retour au calme 10'	Echauffement 25' Puis sur la côte (chemin derrière carrefour qui monte dans résidence grande vigne) : 12 à 14 fois descente rapide - Récup en montée tranquille Retour au calme 15' Chaise 5x45s	Echauffement 20' Puis sur la côte après gendarmerie (famille Etienne) :6 à 8 fois montée - Récup en descente Retour au calme 15'
Samedi	07/03	Endurance 1h30 à 1h45' (entre 11 et 13 km) à allure régulière dont : Retour au calme 15' Ou compète	ENDURANCE –2h00 (Nature si possible) Ou compète	Endurance 1h à 1h15' (8-10 km/h) mais sur circuit compétiteurs

Notas :

Le footing de fin d'entrainement se fait tous les groupes ensembles.

Lors des séries d'intervalles (court ou mi-long), chaque répétition doit être exécutée dans le **même temps**. Par exemple sur 4x 400m, chaque 400m doit être réalisé dans le **même temps**.

Le jeudi, rendez-vous au stade jusqu'aux vacances toussaint puis Gymnase "Hélène Boucher". Cependant, toutes les séances se feront en extérieur, sur un circuit en ville après la toussaint ou séance PPG.

Pour les compétitions du dimanche, pas de séances les 2 jours d'avant, et le jeudi sortie footing de 40 minutes pas plus, récup footing 40 minutes le mardi qui suit.

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 COMMUNIQUE ET SANS REPONSES (mais cela est à voir, quand on aura la liste des licenciés hors stade et qui peut le gérer).

_Bruno LAMY