ESMPA - Plan d'entrainement Hors Stade - saison 2026 2027 – du 02 novembre 2026 au 03 janvier 2027

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

(garder de l'endurance et tout en gardant de la vitesse)

Semaine 1		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	03/11	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 50 - 80 - 100 - 150 - 300 - 150 - 100 - 80 - 50m retour lent même distance 2 séries 10 minutes de footing	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste, séance de sprints en pyramide 600-1200-800 R : 1' entre chaque série Sur l'extérieur en sous-bois Retour au calme 10'	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière Après 25' accélérer **très légèrement** pendant 10', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Endurance 1h 15 max (6-9 km) à allure régulière Après 30' accélérer **légèrement** pendant 10', puis revenir en footing jusqu'au 1h à 1h15
Jeudi Au gymnase	05/11	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) Faire pyramide : Vite/lent 1'vite/15''lent, 2'vite/30'' lent, 3'/1', 4'/1', 5'/2', 6'/2', 45''/15'' 10 minutes de footing	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) Faire pyramide : Vite/lent 4'-6'-8'-6'-4' 1' de récup entre chaque 10 minutes de footing	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière Après 30' un petit sprint de 2', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Endurance 1h(entre 6 et 9 km) à allure régulière Après 30' un petit sprint de 5', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Samedi	07/11	Endurance 1h30 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	Endurance 1h 15 à 1h 20' (6-9 km) à allure régulière

les compétiteurs doivent faire *demi 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	10/11	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste : 6x 500 mètres à la même allure chacun Avec 1'30 de récupes entre chaque Retour au calme 10' **OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes**	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste : 2x 1200 mètres à la même allure chacun Avec 1'30 de récupes entre chaque Retour au calme 10' **OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes**	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière Après 20' accélérer **très légèrement** pendant 15', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Endurance 1h max (7-10 km) à allure régulière Après 20' , 5'vite/2',30'' lent, 5'vite/2',30'' puis revenir en footing jusqu'au 1h à 1h15
Mercredi *FERIE*	11/11	**Trail et Cross de chartres**	**Trail et Cross de chartres**		
Jeudi Au gymnase	12/11	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) Puis sur résidence 8 à10 x la côte de la « gendarmerie » avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30'' Retour au calme 10'	Échauffement 20' en endurance (+3 accélérations) Puis sur résidence 10 à14 x la côte de la « gendarmerie » avec PPG EN BAS A CHAQUE FOIS DE 30'' Retour au calme 10'	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière Après 30' un petit sprint de 3', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Endurance 1h(entre 7 et 10 km) à allure régulière Après 30' puis accélération de 10' , puis revenir en footing jusqu'au 1h
Samedi	14/11	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	Footing 1h max (6km/h environ) à allure régulière	Endurance 1h 15 à 1h 20' (7-11 km) à allure régulière

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	17/11	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 100 - 200 – 300 - 400 – 600 – 400 - 300 – 200 - 100 m Récup 30''entre chaque .(pour ceux qui veulent : 2 séries) Retour au calme 10'	Echauffement 20' Puis sur piste, séance de sprints en pyramide : 400 - 800 – 1000 – 800 - 400 – Récup 1' entre chaque Retour au calme 10'	Footing de 20' très cool à 5 km/h environ, **Puis** Après 20' , 5'vite/2',30'' lent, 5'vite/2',30'' puis revenir en footing jusqu'au 1h	Footing de 20' très cool à 5 km/h environ, **Puis** Après 20' , 5'vite/1'30'' lent, 5'vite/1' puis revenir en footing jusqu'au 1h à 1h15
Jeudi Au gymnase	19/11	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis 15 X la côte derrière carrefour (en bitume 20% de dénivelés) Récup retour descente Retour au calme 10' **OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant**	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis 15 X la côte derrière carrefour (en bitume 20% de dénivelés) Mais en micro circuit chemin Récup retour descente Retour au calme 10' **OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant**	Footing de 45 à 50' (6km/h environ) Micro circuit au-dessus de carrefour	Footing de 1h (8km/h environ) Micro circuit au-dessus de carrefour
Samedi	21/11	Endurance 1h à 1h15' (entre 10 et 12 km/h) à allure régulière	Echauffement 25' Sur les chemins « nature » 1h15 à 2h00	Endurance 1h cool	Endurance 1h 15' (8-10 km)

Semaine 4		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	24/11	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 12 x 150 mètres sur piste Donc à la même allure chacun Avec 150 m de récupes entre chaque Voir 2 séries Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30" Puis, 10 minutes de footing	Echauffement 25' (+3 accélérations) 3X1200 avec 2' récup entre chaque Puis au retour stade sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30"	Footing de 1h (6 à 8km/h environ)	Footing 1h (entre 8 et 10 km/h) mais : Après 25' accélérer **légèrement** pendant 10', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Jeudi Au gymnase	26/11	20 minutes d'échauffement (+3 accélérations) 10 x 3 minutes (à 90 % de VMA) avec 30''de récupe 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" **OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant**	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' **OU Attention aux sorties avant une compétitions ,allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant**	Footing de 20' très cool à 5 km/h environ, **Puis** (alterné 7 minutes footing,2' lent, 7' footing,2' lent, revenir au footing jusqu'au 1h	Endurance 1h (entre 8 et 10 km) à allure régulière
Samedi	28/11	**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	Endurance 1h cool	Endurance 1h 30' (7-10 km)

Semaine 5		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	01/12	Echauffement 20' (+3 accélérations) Puis sur piste 3X200 mètres+2X400M +2X800M à 100% avec 30'' récup entre chaque seulement Retour au calme Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30''	ENDURANCE -Footing 20 en endurance (+3 accélérations) Puis sur piste 1X600 mètres+2X1000 M à 100% avec 30'' récup entre chaque seulement Retour au calme Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30''	Footing de 1h (5 à 6km/h environ) cool	Endurance 1h15 max (entre 7 et 10 km/h) à allure régulière
Jeudi Au gymnase	03/12	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' **OU Attention aux sorties avant une compétitions, allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant**	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. **OU Attention aux sorties avant une compétitions, allure footing de 40 minutes et repos les 2 jours d'avant**	Footing de 1h (6 à 8km/h environ)	Endurance 1h15 max (entre 7 et 10 km/h) à allure régulière
Samedi	05/12	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	Endurance 1h 15' cool	Endurance 1h 30' à 1h45' (8 à 10 km/h)

Semaine 6		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	08/12	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste : Séries de 4X100m récup 30'' entre chaque puis 3 x 400m /1' de récup + 1X1000 Retour au calme 10'	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste 3X2000M à 100% avec 1' récup entre chaque seulement Retour au calme	Footing de 1h (6km/h environ) à allure régulière	Footing 1h (entre 7 et 10 km) mais : Après 20' accélérer **légèrement** pendant 8', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Jeudi Au gymnase	10/12	Echauffement : 20' (+3 accélérations) Faire pyramide : vite/lent 4'/1', 10'/2', 8'/2', 6'/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', 5'/1', 10'/1' Puis 10 minutes de récupes+étirement	Footing 1h (5 à 6km/h environ) mais : Après 25' **accélérer légèrement** pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 50'	Footing 1h max (entre 7 et 10 km) à allure régulière
Samedi	12/12	**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 a 1h15'max (6km/h environ) à allure régulière	Endurance 1h 30 à 1h 45' (8-10 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	15/12	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste, séance de sprints : 1 séries de 10 à 12X300Mètres, retour 100m cool 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 : 600 –800 – 500- 1200 1'30'' de récup entre chaque. Retour au calme 10' Puis sur tapis planche + gainage lat droit et gauche 5 X 30''	Footing de 1h (5 à 6km/h environ) à allure régulière Après 25' accélérer **légèrement** pendant 6', puis revenir en footing jusqu'au 1h	Footing 1h (entre 7 et 10 km) mais : Après 20' accélérer **légèrement** pendant 10', puis revenir en footing jusqu'au 1h
Jeudi Au stade	17/12	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 7 et 10 km) à allure régulière
Samedi	19/12	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 15 à 20' max (6km/h environ) à allure régulière Après 25' accélérer **très légèrement** pendant 5', puis revenir en footing jusqu'au 1h20'	Endurance 1h 30 à 1h 45' (8-11 km/h) à allure régulière Après 25' accélérer **très légèrement** pendant 10', puis revenir en footing jusqu'au 1h 45'

Semaine 8		Compétiteurs sur 10km (ex :route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	22/12	Echauffement 20'(+3 accélérations) Puis sur piste : pyramide mélangée : 1 Série 500M+300M+700M+400M+900M avec seulement 45'' de récup entre chaque 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 7 et 10 km) à allure régulière
Jeudi Au gymnase	24/12	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Samedi	26/12	**Endurance 1h 30 à h2 (10 à 14 km/h)**	**Endurance 1h 30 à h2 (10 à 14 km/h)**	Endurance 1h 20' à 1h30' (6-9 km) à allure régulière	Endurance 1h 30 à 1h50' (8-10 km/h)

Semaine 09		Compétiteurs sur 10km (ex : route ou cross)	Compétiteurs sur plus de 15km (trail ou route)	Loisir débutant	Loisir déjà pratiquant
Mardi	29/12	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 45' Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur	Endurance cool 1h Ou sur piste, A condition qu'il y ait un dirigeant du club ou entraineur
Jeudi Au gymnase	31/12	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Samedi	02/01	Endurance 1h à 1h15' (entre 10 et 12 km) à allure régulière	Echauffement 25' Sur les chemins 1h15 à 2h00	Endurance 45' (entre 6 et 9 km/h) à allure régulière	Endurance 1h (entre 8 et 10 km) à allure régulière

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.

Le 01 novembre 2026



_Bruno LAMY