



**Plan d'entraînement préparation cross en période hivernale**

**4 séances par semaine :**

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)
<b>Séance 1</b>	1h15 allure 1 (1) dont 18' de 30"/30" (2)	1h15 allure 1 dont 15x150m en côtes rec : en descente	1h15 allure 1 dont 10' de 45"/30" + 10' de 30"/30" rec : 2' entre	1h15 allure 1 + 10x 100m rec 100m
<b>Séance 2</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
<b>Séance 3</b>	1h15 dont 3x8' à 80-85% de la VMA (rec: 1'30)	1h15 dont 3x10' à 80-85% de la VMA (rec: 1'30)	1h15 dont 3x12' à 80-85% de la VMA (rec: 1'45)	Repos
<b>Séance 4</b>	1h30 allure 1	1h30 allure 1	1h30 allure 1	1h15 allure 1
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8 (relâchement)
<b>Séance 1</b>	1h15 allure 1 dont 10x200m en côtes rec : en descente	1h15 allure 1 dont 2x10' de 45"/30" rec : 2' entre	1h15 allure 1 dont 10x250m en côtes rec : en descente	1h allure 1
<b>Séance 2</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	50' allure 1
<b>Séance 3</b>	1h15 dont 3x8' à 85% de la VMA (3) (rec: 1'30)	1h15 dont 3x10' à 85% de la VMA (rec: 1'30)	1h15 dont 3x12' à 85% de la VMA (rec: 1'45)	Repos
<b>Séance 4</b>	1h30 allure 1	1h30 allure 1	1h30 allure 1	<b>Compétition Corrida ou cross</b>

**5 séances :**

Ajoutez une séance de VMA longue à 90-95% de la VMA comme ci-dessous

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)
1h15 allure 1 dont 10x400m	1h15 allure 1 dont 5x500m+5x400m	1h15 allure 1 dont 10x500m	1h15 allure 1 dont 10x400m
Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8 (relâchement)
1h15 allure 1 dont 5x600m+5x500m	1h15 allure 1 dont 10x600m	1h15 allure 1 dont 1 8x800m	1h à 70% de la VMA + 10x 100m rec 100m

**6 séances :**

Ajoutez une séance d'une heure à allure 1.



Décryptage des allures :

- (1) L'allure 1 correspond à une intensité de 65 à 70% de la VMA.
- (2) Les séances du plan, prévues entre 80 et 85% ont pour objectif de développer l'Endurance Aérobie. C'est à dire la capacité à utiliser le plus grand pourcentage de la VMA durant un certain temps. En clair, de maintenir la vitesse la plus élevée possible durant le temps de la course. Cette qualité comme la VMA ne se développe pas à une vitesse unique (contrairement à ce que le travail au Seuil implique faussement) . C'est pourquoi cette notion d'Endurance Maximale Aérobie (EMA) est un complément logique de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA). Néanmoins il existe une vitesse entre 80 et 90% selon les athlètes (et donc à définir) où les effets seront les plus bénéfiques. Le but est donc de « balayer » la zone de développement de l'Endurance Aérobie pour trouver la vitesse de sollicitation suffisante. Comme pour la VMA un test d'EMA permet de fixer précisément cette zone.
- (3) Cette séance de 30"/30" (30" effort à 100-105% de la VMA et 30" récupération active à 50% de la VMA), réalisée en principe en nature, peut être avantageusement remplacée par une séance sur piste codifiée.

Exemples de séances de VMA sur piste

VMA	Type de séances	Temps
14 km/h	2x10x150m	36''5-37''
15 km/h	2x10x150m	34''5-35''
16 km/h	2x10x175m	38''-38''5
17 km/h	2x10x175m	35''5-36''
18 km/h	2x10x200m	38''-38''5
19 km/h	2x10x200m	36''-36''5
20 km/h	2x10x200m	34''5-35''

Ces exemples montrent qu'en fonction de la VMA, une séance se calibre de manière spécifique au potentiel du coureur. Ce n'est pas en terme de distance qu'il faut raisonner pour paramétrer un travail de ce type mais en terme de durée d'effort. On constate ainsi que pour une VMA de 20 ou de 15 km/h, pour un même temps d'effort, la distance peut varier d'un quart.