

AL BOUGUENAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - L'allure spécifique est optionnelle lors de la sortie longue - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
1	Spécifique	lundi	27-avr.	Repos		
		mardi	28-avr.	Footing	1H	Footing à 65% puis quelques accélérations en fin de séance sur terrain varié .
		mercredi	29-avr.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	30-avr.	Dév. Endurance	1000m	VMA<15 4 x 1000m sinon 6 x 1000m avec r = 1'30" - 3 derniers 1000 au seuil.
		vendredi	1-mai	Repos		
		samedi	2-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	3-mai	Sortie Longue	1H10'/1H20'	50' en EF. puis 2 x 10' ou 2 x 15' à 75% avec r=3'
2	Spécifique	lundi	4-mai	Repos		
		mardi	5-mai	VMA	Pyramide (Morgan)	2 x (200m + 300m + 400m + 500m + 400m + 300m + 200m) avec r =100m et R = 3' 90-105%VMA
		mercredi	6-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	7-mai	Spécifique	Bois Jaulin	3 X 6' sinon 3 X 10'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 3'
		vendredi	8-mai	Repos		
		samedi	9-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	10-mai	C.N.B.	C.N.B.	Bénévolat Course Nature Bouguenais
3	frique	lundi	11-mai	Repos		
		mardi	12-mai	Spécifique	Négative Split (Franck)	2 x 4 x (3' à allure spé. Semi marathon suivi de 2' allure spé 10km et suivi de 1' à 100/110%VMA) avec r=1', R = 3' pour VMA > 15 et 2 x 3 pour VMA < 15).
		mercredi	13-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma

AL BOUGUENAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - L'allure spécifique est optionnelle lors de la sortie longue - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
3	Spéci	jeudi	14-mai	Spécifique	3000m	2 x 3000m sinon 3 x 3000m avec r = 2'
		vendredi	15-mai	Repos		
		samedi	16-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	17-mai	Sortie Longue	1h15'/1h30'	55' en EF.puis 2 x 10' ou 3 x 10' à 75%vma avec r = 3' (terrain varié, côtes, raidillons ..;)
4	Relachement	lundi	18-mai	Repos		
		mardi	19-mai	VMA Courte	30"/30"	5 X 30"/30"ou 7 X 30"/30" 100% VMA 2 séries avec R = 3'00
		mercredi	20-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	21-mai	PPS	Côtes (Morgan)	2 x 8 côtes avec r = 40" et R = 3' (boucle rue de Venise/rue Milcendeau dans le Bourg) inversion de sens entre les 2 séries.
		vendredi	22-mai	Repos		
		samedi	23-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	24-mai	Sortie Longue	1h20'	1h20' en EF.avec 20' à 75%vma
5	Spécifique	lundi	25-mai	Repos		
		mardi	26-mai	Spécifique	Ville au Denis	3 X 8' sinon 3 X 12'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 3'
		mercredi	27-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	28-mai	Spécifique	2000m	3 x 2000m sinon 4 x 2000m avec r = 2'
		vendredi	29-mai	Repos		
		samedi	30-mai	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma

AL BOUGUENAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - L'allure spécifique est optionnelle lors de la sortie longue - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
		dimanche	31-mai	Sortie Longue	1h20'/1h30'	1h en EF. puis 20' ou 30' à 75%vma (terrain varié, côtes, raidillons ..;)
6	Spécifique	lundi	1-juin	Repos		
		mardi	2-juin	Spécifique	Bois Jaulin	VMA< 15 2 X 11' sinon 3 X 11'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 3'
		mercredi	3-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	4-juin	PPS	Farthleck	Course d'orientation soit : Ville au Denis ou Jaguère ou Roche Ballue.
		vendredi	5-juin	Repos		
		samedi	6-juin	Repos		
		dimanche	7-juin	Compétition	11km/21km/34km	Course Nature Ancenis. Entre Loire et Coteaux. Sinon 1h20'/1h30" en EF avec 20' à 75%vma
7	Spécifique	lundi	8-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		mardi	9-juin	vma courte	pyramide	2 ou 3 x (1' - 2' - 3' - 2' - 1') à 90/95% vma avec r = : 45" - 1'15" - 1'15" - 45" et R = 3'
		mercredi	10-juin	Repos		
		jeudi	11-juin	Spécifique	Roche Ballue	3 X 6' ou 3 X 10'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 3'
		vendredi	12-juin	Repos		
		samedi	13-juin	Repos	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	14-juin	Sortie Longue	1h25'/1h45'	1h en EF. puis 2 x 10' ou 2 x 20' à 75%vma avec r = 5' (terrain varié, côtes, raidillons ..;)
que		lundi	15-juin	Repos		
		mardi	16-juin	Dév. Endurance	1000m	4 x 1000m sinon 6 x 1000m avec r = 1'30" Allure seuil.
		mercredi	17-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma

AL BOUGUENNAIS				Plan préparation Courses Nature et trails courts 2026		
				Course nature Ancenis - Course nature Corcoué sur Logne - Course nature Pornichet		
r = récupération entre les séquences de travail R = récupération entre les séries - RAC = récupération active - EF = Endurance Fondamentale (65/70% VMA vitesse Spécifique = Vitesse Compétition - courir au Seuil = Courir à la limite anaérobie - en rouge VMA <15 -						
Entraînements sur site naturel présentant des côtes, des raidillons et de la relance - L'allure spécifique est optionnelle lors de la sortie longue - pour le 34km d'Ancenis et 31km de Pornichet augmenter la durée des séances du dimanche de 10' à 15'						
SE N°	PER	Jour	Date	Type	Séance	Observations
8	Spécifi	jeudi	18-juin	Spécifique	Bois Jaulin	2 X 10' sinon 3 X 12'. Incluant côtes, descentes, relances. Allure compétition. R = 2'
		vendredi	19-juin	Repos		
		samedi	20-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		dimanche	21-juin	Sortie Longue	1h15'/1h30'	55' en EF. puis 2 x 6' ou 2 x 15' à 75%vma avec r = 3' (terrain varié, côtes, raidillons ..;)
9	Relachement	lundi	22-juin	Repos		
		mardi	23-juin	VMA Courte	30"/30"	6 X 30"/30" ou 8 X 30"/30" 100% VMA 2 séries avec R = 3'
		mercredi	24-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	25-juin	Footing	1H	40' à 65% + 20' à 75% Endurance active. Par groupe de niveau.
		vendredi	26-juin	Repos		
		samedi	27-juin	Repos		
		dimanche	28-juin	Compétition	10km/21km	Course Nature Corcoué sur Logne. Sinon 1h 10'/1h20' en EF. avec 20' à 75%vma
10	Relachement	lundi	29-juin	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		mardi	30-juin	VMA Courte	30"/30"	6 X 30"/30" ou 8 X 30"/30" 100% VMA 2 séries avec R = 3'
		mercredi	1-juil.	Footing	40'/50'	Footing lent 65% vma
		jeudi	2-juil.	Footing	1H	40' à 65% + 20' à 75% Endurance active. Par groupe de niveau.
		vendredi	3-juil.	Repos		
		samedi	4-juil.	Repos		
		dimanche	5-juil.	Compétition	12km/21km/31km	Course Nature Pornichet. Sinon 1h10'/ 1h20' en EF. avec 20' à 75%vma.

Vitesse Spécifique = Allure de Compétition

	Cross & 10 KMS	Semi marathon	Marathon
VMA	% VMA (% FCM)	% VMA (% FCM)	% VMA (% FCM)
13	75 - 80 (80 - 85)	65 à 70 (70 - 75)	60 à 65 (65 - 70)
14	77 - 82 (82 - 87)	70 à 75 (75 - 80)	62 à 68 (67 - 73)
15	80 - 85 (85 - 90)	72 à 78 (77 - 83)	65 à 70 (70 - 75)
16 et +	85 - 90 (90 - 95)	80 à 85 (85 - 90)	70 à 80 (75 - 85)

VMA	65%	70%	75%	80%	85%	90%
13	8.5	9.1	9.8	10.4	11.1	11.7
14	9.1	9.8	10.5	11.2	11.9	12.6
15	9.8	10.5	11.3	12.0	12.8	13.5
16	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4
17	11.1	11.9	12.8	13.6	14.5	15.3
18	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2
19	12.4	13.3	14.3	15.2	16.2	17.1