

8 semaines pour préparer Gerpennes - 23 décembre 2023

Prépa un peu différente des autres années car une majorité de coureurs vont aborder cette épreuve après un marathon ou un semi. La base endurance est donc sérieuse, la VMA correcte (il s'agira de l'entretenir et de la développer un peu); on va mettre l'accent sur le tempo course et le renforcement du seuil pour courir cette épreuve, sans s'emballer, avec une marge de réserve lactique et ne pas faiblir dans la 2 ème partie de l'épreuve, là ou la fraîcheur devient décisive pour réussir un chrono.

3 entraînements clé :

- une sortie plus longue (au moins une heure) et idéalement sur sol souple
 - un travail à faire le WE de type VMA, le plus souvent courte ; - ne pas faire cette séance si course le WE.
 - la séance du mercredi : la plus longue en temps à faire en groupe homogène pour travailler soit l'allure 10 kms avec le tempo course soit le développement du seuil.
- A noter: ceux qui se contentent de faire la course en mode loisir peuvent s'abstenir de l'entraînement qualitatif du WE et faire seulement de l'endurance.

Le reste des séances : endurance cool selon objectif et disponibilités.

Cet entraînement convient aussi à ceux qui font du cross à condition de le compléter par du travail spécifique nature le samedi (à Thuin notamment)

Le tableau ci-dessous donne une indication des allures selon l'objectif visé et du travail au seuil + qui y correspond.

Prépa 10 kms - Tableaux des allures

| Temps espéré 10 kms | Allure course | Allure seuil + | Temps espéré 10 kms | Allure course | Allure seuil + |
|---------------------|---------------|----------------|---------------------|---------------|----------------|
| 31 45 | 3 10 | 3 01 | 43 00 | 4 19 | 4 04 |
| 32 30 | 3 15 | 3 05 | 44 30 | 4 28 | 4 13 |
| 33 20 | 3 20 | 3 09 | 46 00 | 4 36 | 4 21 |
| 34 10 | 3 25 | 3 14 | 47 40 | 4 45 | 4 31 |
| 35 15 | 3 31 | 3 19 | 49 30 | 4 57 | 4 41 |
| 36 00 | 3 36 | 3 25 | 51 20 | 5 09 | 4 51 |
| 37 00 | 3 42 | 3 31 | 53 00 | 5 19 | 5 03 |
| 38 15 | 3 49 | 3 37 | 55 00 | 5 30 | 5'12 |
| 39 15 | 3 55 | 3 43 | 57 00 | 5 41 | 5'24 |
| 40 25 | 4 04 | 3 50 | 59 00 | 5 54 | 5'37 |
| 41 40 | 4 11 | 3 57 | 61 00 | 6 06 | 5' 50 |

| périodes | mercredi | WE |
|--------------------------|---|---|
| Sem 1 30 oct au 5 nov | Longue sortie en groupes avec du 30-30, soit 3 x 6', soit 2 x 10' | Dans un circuit endurance, cumuler 10' acc en côte |
| Sem 2 6 au 12 nov | 4 x 1500 m allure 10 kms / 3' trot léger + 5 x 100m/ 100 m trot | 10 x 200m avec 100 m trot ou 50 » rec ou 12' en 30-30 |
| Sem 3 13 au 19 nov | 10 à 12 x 500 allure seuil / rec 1'30 trot et /ou marche | 10 côtes de 30 à 40 « / rec trot cool |
| Sem 4 20 au 26 nov | 2 séries de (3 X 1000 au seuil/ 200 m trot léger) // 3' marche | 4 séries de (3 x 300m/ 100m trot) // 2' |
| Sem 5 27 nov au 3 dec | 3 x 2000 m allure course / 4' trot léger + 5 x 200 /50 » | 6 à 8 côtes de 50 à 60 « / rec trot cool |
| Sem 6 4 au 10 dec | 6 x 1000 m allure seuil avec 200 m marche et / ou trot | 2 séries de 6' en 30-30 / 2'30 trot |
| Sem 7 11 au 17 dec | 3 x 3000 m allure course /5' trot léger | 10 x 200m avec 100 m trot ou 50 » ou 12' en 30-30 |
| Sem 8 18 au 24 dec | 2 allure seuil + 6 à 10 x (200 m / 100 m trot ou marche.) | Course 10 kms |