

PLAN D'ENTRAINEMENT SPIRIDON PERIGORD POURPRE SAISON 2026/2027

Rev. du 05/09/2016

	N° SEMAINES	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
Semaine de reprise	S36	OFF	45' footing	45' footing sur terrain vallonné	1h footing sur terrain vallonné
BLOC N°1 : Semaine 1 à 4 Développement général / Construction de la capacité aérobie Objectifs : Construire la capacité aérobie et la tolérance aux intensités	S37	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA courte / Z5) : 2x 6x30"/30" @100-105%VMA / Rec 2' @ 50-60%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : Tabata renfo cuisse Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil court / Z4) : => 4x3' @85%VMA / Rec 1' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 1h15/1h30 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70% OU Foulées lindiennes 11 et 18km)
	S38	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA courte / Z5) : 2x 8x20"/20" @105-110%VMA / Rec 2' @ 50-60%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : Tabata renfo cuisse Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil court / Z4) : => 3x4' @85%VMA / Rec 1'30 @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 1h30/1h45 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70%
	S39	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA courte / Z5) : 2x 5x45"/45" @100-105%VMA / Rec 2' @ 50-60%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : Tabata renfo cuisse Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil court / Z4) : => 3x5' @85%VMA / Rec 2' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 2H-2H15 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70% OU Trail de Queyssac (10 ou 18km)
	S40 Surcompensation	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA courte / Z5) : 1x 12x30"/30" @100-105%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : / Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil court / Z4) : => 4x3' @85%VMA / Rec 1' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 1h30 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70%

FC cible (selon Karvonen) = FC repos + (FC max - FC repos) x % d'intensité

Exemple : Lucie a une Fcmax de 180 bpm et une FC repos de 55 bpm, pour sa séance de VMA, l'intensité doit être de 90%

Sa FC cible = 55 + (180 - 55) x 90% = 167,5 Bpm. En fin de bloc, son cardio devrait être à 167 Bpm environ

VMA = Vitesse maximale aérobie

Z1 = Echauffement/récup ; Z2 = Endurance fondamentale ; Z3 = Tempo/Endurance active ; Z4 = Seuil aérobie ; Z5 = VMA

Surcompensation = Permet de récupérer et d'assimiler le travail des 3 semaines précédentes

PLAN D'ENTRAINEMENT SPIRIDON PERIGORD POURPRE SAISON 2026/2027					
Rev. du 05/09/2016					
	N° SEMAINES	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
BLOC N°2 : Semaine 5 à 8 Développement général Objectif : Augmenter la capacité à maintenir une intensité élevée pendant une durée prolongée	S41	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA moyenne / Z5) : => Expérimentés : 10x 1'/45" @100-105%VMA => Débutants : 10x 1'/1' @100-105%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : Tabata renfo cuisse Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil moyen / Z4) : => 3x10' @85%VMA / Rec 3' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;-)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 2h-2h15 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70% OU La Sanilhacoise (11 et 22km)
	S42	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA longue / Z5) : => Expérimentés : 6x 2'/45" @100-105%VMA => Débutants : 6x 2'/1' @100-105%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : Tabata renfo cuisse Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil long / Z4) : => 2x15' @85%VMA / Rec 3' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;-)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 2h15/2h30 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70% OU Bayac Trail : 7, 12 et 23km
	S43	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA longue / Z5) : => Expérimentés : 6x 2'30/1' @100-105%VMA => Débutants : 6x 2'30/1'30 @100-105%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : Tabata renfo cuisse Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil long / Z4) : => 3x12' @85%VMA / Rec 3' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : Tabata gainage Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;-)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 2h30/2h45 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70% OU Marathon trail Périgord noir 42km
	S44 Surcompensation	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (VMA longue / Z5) : => Expérimentés : 5x 2'/45" @100-105%VMA => Débutants : 5x 2'/1' @100-105%VMA FC cible : 90 à 100% Bloc 3 (PPG renfo) : / Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 : Routine échauffement (15') Bloc 2 (Seuil moyen / Z4) : => 2x10' @85%VMA / Rec 3' @ 50-60%VMA FC cible : 80 à 90% Bloc 3 (PPG gainage) : / Bloc 4 (Retour au calme) : 5-10' footing léger	Bloc 1 (Endurance Fondamentale / Z2) : 60' footing sur terrain vallonné avec côtes doublées : 1er montée trottinée, descente courue et 2ème montée marchée à grandes enjambées FC cible : 60 à 70% Attention à ne pas transformer la séance en séance de seuil ;-)	Bloc 1 (Endurance fondamentale / Z1-Z2) Sortie longue sur terrain vallonné 1h30 @50-60%VMA (Zone 1-2) FC cible : 60 à 70%

Définitions :

FC cible (selon Karvonen) = FC repos + (FC max - FC repos) x % d'intensité

Exemple : Lucie a une Fcmax de 180 bpm et une FC repos de 55 bpm, pour sa séance de VMA, l'intensité doit être de 90%

Sa FC cible = 55 + (180 - 55) x 90% = 167,5 Bpm. En fin de bloc, son cadio devrait être à 167 Bpm environ

VMA = Vitesse maximale aérobie

Z1 = Echauffement/récup ; Z2 = Endurance fondamentale ; Z3 = Tempo/Endurance active ; Z4 = Seuil aérobie ; Z5 = VMA

Surcompensation = Permet de récupérer et d'assimiler le travail des 3 semaines précédentes