

Plan d'entraînement 12K – MOE 2025

Durée : 10 semaines

Séances : 3 par semaine

Semaine 1

✓ Séance 1 – Côtes courtes + relances

Zones : Montées : Z4 (87–92 % FCmax, 95–100 % VMA)

Descentes : Z2 (70–75 % FCmax) – relâchement contrôlé

Terrain : boucle urbaine 3–4 min avec montée, descente, plat

Échauffement : 15 min footing Z1 + 3 × 20 sec à 85 % VMA / R = 40 sec + mobilité dynamique

Corps de séance : 6 × (1 min côte Z4 + 1 min descente Z2 + 30 sec relance plat Z3) / R = 1 min Z1

Retour au calme : 10 min footing Z1 + 5 min étirements dynamiques

✓ Séance 2 – VMA courte sur plat

Terrain : plat ou piste

Échauffement : 15 min footing Z1 + éducatifs + 3 × 30/30 à 90 % VMA / R = 30 sec

Corps de séance : 3 × (4 × 30 sec à 100 % VMA / R = 30 sec) / R = 1'30 entre blocs

Retour au calme : 10 min footing Z1 + 5 min gainage

✓ Séance 3 – Sortie longue vallonnée

Filière : Aérobic

Échauffement : 10 min footing Z1 + 3 côtes de 20 sec / R descente lente

Corps de séance : 3 blocs = (3 min montée Z3 + 2 min plat Z2 + 2 min descente relâchée Z1) / R = 3 min entre blocs

Retour au calme : 5 min marche active

Semaine 2

✓ Séance 1 – Pyramide VMA longue

Échauffement : 20 min footing Z1 + 3 éducatifs + 2 accélérations de 20 sec à 90 % VMA

Corps de séance : 2' / 3' / 4' / 3' / 2' à 90-95 % VMA / R = 50% du temps d'effort

Retour au calme : 10 min footing + étirements passifs

✓ Séance 2 – Endurance

Terrain : chemin souple ou parc

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 35 min EF Z1 + 6 × 30 sec pied actif / R = 1 min Z1

Retour au calme : 10 min footing + 5 min mobilité

✓ Séance 3 – Sortie longue EF pure

Terrain : mixte urbain, D+ < 150 m

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 1h05 footing continu en Z1

Retour au calme : 5 min marche active

Semaine 3

✓ Séance 1 – Montées 1' + descentes 30'' relancées

Terrain : boucle urbaine courte

Échauffement : 15 min footing Z1 + 2 côtes progressives + 3 éducatifs

Corps de séance : 6 × (1 min montée Z4 + 30 sec descente relancée Z3) / R = 1'30 Z1

Retour au calme : 10 min footing Z1 + 5 min gainage statique

✓ Séance 2 – Escaliers dynamiques + renfo

Terrain : escaliers urbains

Échauffement : 10 min footing Z1 + mobilisations articulaires

Corps de séance : 6 × 45 sec montée d'escaliers dynamiques / R = descente lente + 3 min de gainage à chaque 2 répétitions

Retour au calme : 10 min footing Z1 + 10 min renforcement gainage-fessiers

✅ Séance 3 – Sortie longue progressive

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 45 min Z1 + 30 min Z2 stable

Retour au calme : 5 min marche active

Semaine 4

✅ Séance 1 – Seuil en côtes longues

Terrain : côte longue régulière (3–4 min d'ascension)

Échauffement : 20 min footing Z1 + 3 éducatifs + 2 accélérations 20 sec

Corps de séance : 3 × 4 min en côte Z3-Z4 / R = descente lente (env. 3 min)

Retour au calme : 10 min footing Z1

✅ Séance 2 – EF + éducatifs montée/descente

Terrain : parcours mixte urbain

Échauffement : 10 min footing

Corps de séance : 40 min EF Z1 + éducatifs (montées toniques, descentes relâchées)

Retour au calme : 10 min retour au calme + automassages légers

✅ Séance 3 – Sortie EF

Échauffement : 10 min footing

Corps de séance : 1h05 en zone 1 continue

Retour au calme : 5 min marche + hydratation

Semaine 5

✓ Séance 1 – Pyramide 1-2-3-2-1

Échauffement : 20 min Z1 + 3 lignes droites

Corps de séance : 1-2-3-2-1 min à 95 % VMA / R = 50 % du temps d'effort

Retour au calme : 10 min retour au calme Z1

✓ Séance 2 – EF + escaliers

Terrain : mixte urbain + escaliers

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 40 min EF Z1 + 10 min escaliers dynamiques (6 × 30 sec montée / R descente)

Retour au calme : 5 min étirements + 5 min mobilité

✓ Séance 3 – Sortie longue vallonnée + tempo court

Terrain : vallonné 200–300 m D+

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 60 min Z1 + 2 × 5 min Z3 en côte douce / R = 3 min Z1

Retour au calme : 5 min retour au calme

Semaine 6 (

✓ Séance 1 – Montées longues progressives



Terrain : côte de 3 à 4 min

Échauffement : 15 min Z1 + 3 éducatifs spécifiques

Corps de séance : 4 × 4 min montée Z3 / R = 3 min descente

Retour au calme : 10 min footing retour au calme

✅ Séance 2 – Renforcement + escaliers

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 6 × 30 sec montée explosive / R = descente + 10 min gainage / abdos / squats

Retour au calme : 10 min retour au calme + mobilité hanches

✅ Séance 3 – Sortie longue terrain varié

Terrain : terrain mixte urbain (sentiers, marches, bitume)

Échauffement : 10 min footing Z1

Corps de séance : 3 × 20 min Z1 + 3 min Z3 intégrés / R = 3 min Z1 entre blocs

Retour au calme : 5 min marche + auto-massage

Semaine 7

✅ Séance 1 – Côtes explosives 45 sec

Terrain : côtes urbaines 8–10 %

Échauffement : 15 min footing Z1 + éducatifs

Corps de séance : 8 × 45 sec côte à Z4-Z5 / R = retour en marchant + 1 min footing

Retour au calme : 10 min footing Z1 + 5 min mobilité

✅ Séance 2 – EF continue + gainage

Terrain : plat

Échauffement : 10 min footing

Corps de séance : 40 min EF Z1 + 10 min gainage : 3 × (1' planche + 1' fessiers + 1' gainage latéral)

Retour au calme : 5 min

✓ Séance 3 – Sortie longue vallonnée + seuil

Terrain : terrain urbain mixte

Échauffement : 15 min footing

Corps de séance : 60 min Z1 + 2 × 6 min Z3 / R = 3 min footing

Retour au calme : 5 min marche active

Semaine 8

✓ Séance 1 – Pyramide 1/2/3/4/3/2/1

Terrain : terrain plat

Échauffement : 15 min footing + 2 × 30/30 à 90 % VMA

Corps de séance : 1-2-3-4-3-2-1 min à 95 % VMA / R = moitié du temps d'effort

Retour au calme : 10 min footing + 5 min souplesse

✓ Séance 2 – Travail en escaliers + renfo

Échauffement : 10 min footing

Corps de séance : 6 × montée rapide escaliers (30 sec) / R = descente + 10 min fentes + squats

Retour au calme : 10 min retour au calme + mobilité hanche/cheville

✓ Séance 3 – Sortie longue 90 min nature

Terrain : mixte chemin / ville

Échauffement : 10 min footing

Corps de séance : 1h20 en Z1

Retour au calme : 5 min retour au calme

Semaine 9

✓ Séance 1 – Côtes tempo longues

Terrain : côte régulière

- Échauffement : 20 min footing
- Corps de séance : 3 × 6 min montée Z3-Z4
- Récupération : R = descente + 1 min
- Retour au calme : 10 min retour au calme

✓ Séance 2 – EF + éducatifs relâchement

Terrain : terrain facile

- Échauffement : 10 min footing
- Corps de séance : 40 min EF Z1 + 6 éducatifs (talons-fesses, montées genoux, foulées bondissantes)
- Récupération : R = 1 min entre éducatifs
- Retour au calme : 10 min retour au calme

✓ Séance 3 – Sortie longue dernière charge

Terrain : terrain varié

- Échauffement : 10 min footing
- Corps de séance : 60 min Z1 + 2 × 4 min Z3
- Récupération : R = 3 min footing Z1
- Retour au calme : 10 min retour au calme + hydratation

Semaine 10 – Affûtage

✓ Séance 1 – VMA courte

Terrain : terrain plat

- Échauffement : 15 min footing + 3 éducatifs
- Corps de séance : $2 \times 3 \times 30/30$ à 100 % VMA
- Récupération : R = 1 min + 2 min entre blocs
- Retour au calme : 10 min retour au calme

✓ Séance 2 – EF (ou Repos)

Terrain : terrain habituel

- Échauffement : 10 min footing
- Corps de séance : 30 min EF Z1
- - Récupération : aucune
- Retour au calme : 5 min retour au calme

✓ Course MOE 12K

- Échauffement libre conseillé : 10 min footing + 6 lignes droites