

Plan d'entraînement 21K – MOE 2025

Durée : 10 semaines

Séances : 3 par semaine (mardi, jeudi, week-end conseillé)

Semaine 1

✓ Séance 1 – Montées longues en côte urbaine

Terrain : Côte régulière 3–4 min

- Échauffement : 15 min footing Z1 + 3 éducatifs + 2 accélérations en côte
- Corps de séance : 4 × 4 min côte Z3-Z4
- Récupération : Descente en marchant + 1' statique
- Retour au calme : 10 min footing doux + 5 min mobilité

✓ Séance 2 – VMA moyenne sur plat + escaliers dynamiques

Terrain : Plat régulier + escaliers

- Échauffement : 20 min footing + 3 éducatifs + 3 × 30/30
- Corps de séance : 8 × 1' à 95 % VMA (récup 1') + 2 × 3 montées escaliers (45 sec)
récup = descente
- Récupération : 1' entre blocs + 2' avant escaliers
- Retour au calme : 10 min footing + 5 min gainage dynamique

✓ Séance 3 – Sortie longue vallonnée avec segments tempo

Terrain mixte avec relances

- Échauffement : 15 min footing Z1
- Corps de séance : 3 blocs : 20 min Z1 + 4 min Z3 / récup = 3 min marche + 5 min footing lent

- Récupération : 3 min récupération entre blocs
- Retour au calme : 10 min marche + hydratation

Semaine 2

✓ Séance 1 – Pyramide VMA 1-2-3-2-1

Terrain plat régulier

- Échauffement : 20 min footing Z1-Z2 + 2 éducatifs + 2 lignes droites
- Corps de séance : 1'-2'-3'-2'-1' à 95-100 % VMA
- Récupération : 1' entre chaque effort
- Retour au calme : 10 min footing + retour au calme

✓ Séance 2 – Endurance fondamentale + travail de pied

Terrain : chemin plat ou parc

- Échauffement : 10 min footing Z1
- Corps de séance : 35 min EF Z1 + 6 × 30 sec pied actif sur herbe (fréquence élevée)
- Récupération : 1 min marche active entre les 30 sec
- Retour au calme : 10 min footing + 5 min mobilité articulaire

✓ Séance 3 – Sortie longue EF continue

Terrain : Mixte urbain avec très faible D+

- Échauffement : 10 min footing Z1
- Corps de séance : 1h15 footing Z1 sans pause
- Retour au calme : 10 min marche et hydratation

Semaine 3

✓ Séance 1 : Côte courte explosive + relances

Terrain : Côte courte 30 sec

Échauffement : 15' footing + 3 éducatifs + 3 × 30/30

Corps de séance : 10 × (30 sec côte à 100 % VMA + 30 sec plat Z3)

Récupération : R = 1'30 entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

✓ Séance 2 : EF active + éducatifs escaliers

Terrain : Escaliers urbains

Échauffement : 10' footing Z1

Corps de séance : 30' EF + 6 éducatifs escaliers (montée rapide 20 sec)

Récupération : 1' entre éducatifs

Retour au calme : 10' retour au calme

✓ Séance 3 : Sortie longue vallonnée avec tempo en côte

Terrain vallonné + côte 4 min

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : 3 × (20' Z1 + 4' montée Z3 à 85 % FCmax)

Récupération : R = 3' marche entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

Semaine 4

✓ Séance 1 : Seuil progressif sur plat (tempo)

Durée : 1h10

Objectif : Endurance soutenue

Zones : Z3-Z4

Terrain : Plat régulier

Échauffement : 20' Z1 + 3 éducatifs

Corps de séance : 3 × 6 min Z3 à 88–90 % FCmax

Récupération : R = 2' entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

✓ Séance 2 : Travail technique en descente

Durée : 1h00

Objectif : Contrôle excentrique + posture

Zones : Z1

Terrain : Pente douce

Échauffement : 10' footing

Corps de séance : 30' en descente douce (relâché, bras libres) + 6 éducatifs descente

Récupération : R = 1'

Retour au calme : 10' retour au calme

✓ Séance 3 : Sortie longue type course avec relances

Durée : 1h40

Objectif : Endurance + simulation

Zones : Z1-Z3

Terrain : Parcours urbain varié

Échauffement : 15' Z1

Corps de séance : 4 blocs de 15' Z1 + 3' relance Z3 (montée ou escalier)

Récupération : R = 2' entre blocs

Retour au calme : 10' marche hydratation

Semaine 5

✓ Séance 1 : Pyramide VMA 1/2/3/2/1

Durée : 1h10

Objectif : Puissance aérobie + mental

Zones : Z4-Z5 (92-100 % VMA)

Terrain : Plat régulier

Échauffement : 20' footing + 3 × 30/30

Corps de séance : 1' / 2' / 3' / 2' / 1' à 95-100 % VMA

Récupération : R = moitié du temps d'effort

Retour au calme : 10' retour au calme

✓ Séance 2 : EF + escaliers dynamiques

Durée : 1h00

Objectif : Tonicité + posture

Zones : Z1-Z2

Terrain : Escaliers

Échauffement : 10' EF Z1

Corps de séance : 30' Z1-Z2 + 8 × 20 sec montées d'escaliers dynamiques

Récupération : R = descente lente

Retour au calme : 10' mobilité + gainage

✅ Séance 3 : Sortie longue vallonnée avec blocs tempo

Durée : 1h35

Objectif : Volume + tempo court

Zones : Z1-Z3

Terrain : Terrain mixte

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : 3 × 15' Z1 + 5' Z3 en montée douce

Récupération : R = 3' marche

Retour au calme : 10' marche + hydratation

Semaine 6

✅ Séance 1 : Côtes longues à seuil

Durée : 1h10

Objectif : Seuil en montée prolongée

Zones : Z3 à 88-90 % FCmax

Terrain : Montée régulière (3-4 min)

Échauffement : 15' footing + 3 éducatifs

Corps de séance : 3 × 4 min montée Z3

Récupération : R = descente lente

Retour au calme : 10' footing retour

✅ Séance 2 : EF active + renfo spécifique

Durée : 1h00

Objectif : Transfert technique et force

Zones : Z1

Terrain : Terrain mixte

Échauffement : 10' Z1

Corps de séance : 30' footing + 10' renfo spécifique bas du corps

Récupération : —

Retour au calme : 10' étirements dynamiques

✅ Séance 3 : Sortie longue avec variations terrain + allure

Durée : 1h40

Objectif : Endurance avec adaptation terrain

Zones : Z1-Z2 avec pics Z3

Terrain : Parcours urbain mixte

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : $2 \times (20' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3)$

Récupération : R = 3' entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

Semaine 7

✅ Séance 1 : VMA longue 3 × 5 min

Durée : 1h05

Objectif : Capacité aérobie

Zones : 92-95 % VMA

Terrain : Terrain plat

Échauffement : 15' Z1 + 2 éducatifs

Corps de séance : 3 × 5' à 92-95 % VMA

Récupération : R = 2'30 Z1

Retour au calme : 10' footing

Semaine 7

✓ Séance 2 : EF + éducatifs descentes + gainage

Durée : 1h00

Objectif : Pied actif et tonus

Zones : Z1

Terrain : Pente douce

Échauffement : 10' Z1

Corps de séance : 35' EF + 6 descentes relâchées

Récupération : 1' entre descentes

Retour au calme : 10' gainage + mobilité

✓ Séance 3 : Sortie longue type course avec segments à allure

Durée : 1h45

Objectif : Simulation effort soutenu

Zones : Z1-Z3

Terrain : Parcours type course

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : $2 \times 20'$ Z2 + $2 \times 5'$ Z3

Récupération : R = 3' entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

Semaine 8 –

✅ Séance 1 : Côte courte explosive (30 sec) + relances

Durée : 1h05

Objectif : PMA + relances

Zones : 100 % VMA

Terrain : Côte courte 6–8 %

Échauffement : 15' footing + $3 \times 30/30$

Corps de séance : 2 blocs de 6×30 sec en côte + 30 sec plat Z3

Récupération : R = 2' entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

✅ Séance 2 : EF avec escaliers + gainage

Durée : 1h00

Objectif : Montée en force + tonicité

Zones : Z1

Terrain : Escaliers

Échauffement : 10' footing

Corps de séance : $4 \times 3'$ montées escalier + 2' gainage (30 sec planche + 30 sec fessiers)

Récupération : R = 2'

Retour au calme : 10' retour au calme

✅ Séance 3 : Sortie longue avec variations montées

Terrain : Terrain urbain vallonné

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : 5 × (10' Z1 + 3' montée Z3)

Récupération : R = 2'

Retour au calme : 10' marche hydratation

Semaine 9

✅ Séance 1 : VMA décroissante 3/2/1

Terrain : Plat régulier

Échauffement : 15' Z1 + 3 éducatifs

Corps de séance : 3' + 2' + 1' à 95–100 % VMA, 2 séries

Récupération : R = 2' entre efforts, 3' entre séries

Retour au calme : 10' retour au calme

✅ Séance 2 : EF + escaliers avec bondissements

Terrain : Escaliers larges

Échauffement : 10' Z1

Corps de séance : 4 × 1' bondissements + 3' EF

Récupération : R = 1' statique

Retour au calme : 10' retour au calme

✅ Séance 3 : Sortie longue réduite + 3 segments à allure course

Terrain : Parcours type course

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : 3 × 8' à allure course (Z3, 85–88 % FCmax)

Récupération : R = 3'

Retour au calme : 10' retour au calme

Semaine 10 - Affûtage

✅ Séance 1 : Rappels VMA

Durée : 0h50

Objectif : Réveil neuromusculaire

Zones : Z4-Z5

Terrain : Plat souple

Échauffement : 15' footing

Corps de séance : 2 × 4 × 30 sec à 100 % VMA / R = 30 sec

Récupération : R = 2' entre blocs

Retour au calme : 10' retour au calme

✅ Séance 2 : EF très douce + mobilité

Durée : 0h45

Objectif : Détente active

Zones : Z1

Terrain : Terrain doux

Échauffement : 10' Z1

Corps de séance : 25' EF + 10' mobilité / étirements

✅ COURSE – 21K

Échauffement conseillé : 15' activation + 6 accélérations