



# PLAN D'ENTRAINEMENT

15 KM INTERNATIONAUX  
DU PUY-EN-VELAY ◀◀◀◀◀





# L'ÉCHÉANCE APPROCHE !

× Vous serez bientôt des centaines à parcourir les rues du Puy-en-Velay afin d'atteindre votre objectif !  
× × Et qui dit objectif, dit préparation !

× × Velay Athlétisme, club emblématique et partenaire historique de l'événement, vous propose un plan  
× × d'entraînement sur **12 semaines**, adapté à des objectifs pour un 15 km dans des plages de temps  
× × différentes (**1h00, 1h10, 1h15 et 1h20**).

Chaque objectif aura des allures cibles et des ajustements selon votre progression. Nous vous dévoilerons ce plan en 3 phases (S1 à S4, S5 à S8, S9 à S12).



### Structure générale du plan - 3 à 4 séances/semaine :

1. Endurance fondamentale (allure lente et confortable)
2. Fractionné (travail sur la vitesse)
3. Sortie longue (travail d'endurance)

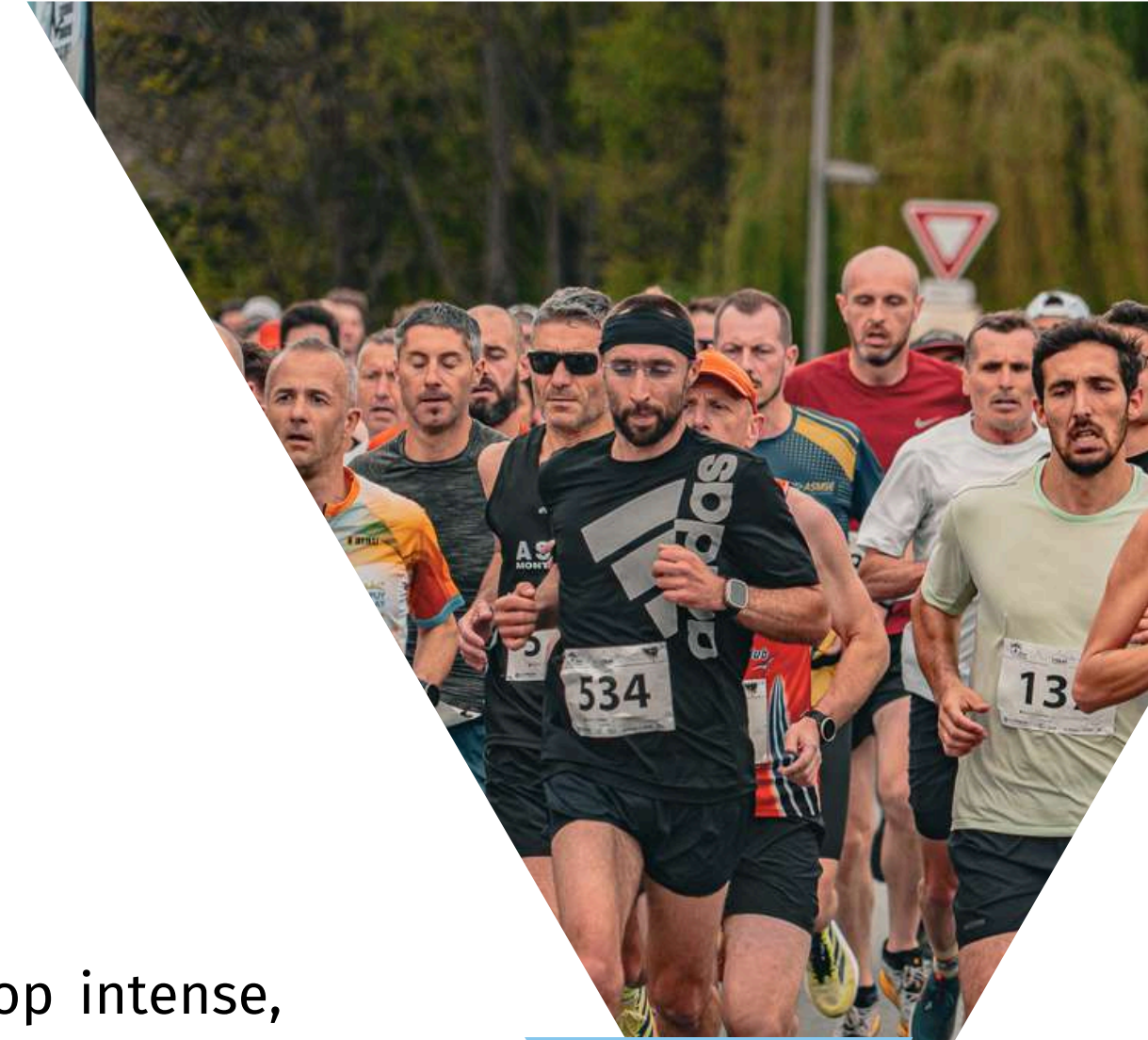
Optionnel : **Renforcement musculaire ou cross-training**

### Allures cibles :

- 1h00 (4:00 à 4:05/km)
- 1h10 (4:40 à 4:45/km)
- 1h15 (5:00 à 5:05/km)
- 1h20 (5:20 à 5:25/km)

### Conseils supplémentaires :

- Écoutez votre corps : adaptez le plan selon votre ressenti. Si une séance semble trop intense, remplacez-la par un footing lent.
- Hydratation et alimentation : mangez équilibré, avec des glucides avant les sorties longues.
- Testez l'allure cible : familiarisez-vous avec l'effort à l'allure prévue pour le jour J.
- Chaussures adaptées : assurez-vous de courir avec des chaussures adaptées pour éviter les blessures.





# CONSTRUCTION DE LA BASE

## Semaine 1 à 4

### Objectif :

Développer  
l'endurance  
et poser les bases  
pour la vitesse

### Volume :

35-50km/semaine

### LUNDI

**Repos ou récupération active** (marche, yoga)

### MARDI

#### Fractionné court :

- 1h00 : 6 x 1 km à 4:00/km, récup 2 min
  - 1h10 : 5 x 1 km à 4:40/km, récup 2 min
  - 1h15 : 4 x 1 km à 5:00/km, récup 2 min
  - 1h20 : 4 x 1 km à 5:20/km, récup 2 min
- 10-15 min échauffement + retour au calme

### MERCREDI

**Footing léger** (30-50 min à allure lente)

### JEUDI

#### Endurance fondamentale

- 1h00 : 10-12 km à 4:40/km
- 1h10 : 9-11 km à 5:10/km
- 1h15 : 8-10 km à 5:30/km
- 1h20 : 8-10 km à 5:50/km

### VENDREDI

**Repos**

### SAMEDI

#### Sortie longue lente (70-75 % FCmax).

- Semaine 1 : 10 km.
- Semaine 2 : 11 km.
- Semaine 3 : 12 km.
- Semaine 4 : 13 km.

### DIMANCHE

**Renforcement musculaire léger** (gainage, squats, fentes)

