

Footing en autonomie du 09 septembre au 20 octobre 2024

Catégorie au 1er janvier	Benjamin	Minime		Cadet		Junior	
	jeunes nés en 2013 et 2012	jeunes nés en 2011 et 2010		jeunes nés en 2009 et 2008		jeunes nés en 2007 et 2006	
	Groupe "Progression-Perfectionnement"	Groupe "Progression-Perfectionnement"	Groupe "Performance"	Groupe "Progression-Perfectionnement"	Groupe "Performance"	Groupe "Progression-Perfectionnement"	Groupe "Performance"
Semaine 37 du 09 au 15 sept	footing 20min	footing 25min	footing 30min	footing 35min	footing 40min	footing 40min	footing 45min
Semaine 38 du 16 au 22 sept	footing 23min	footing 28min	footing 35min	footing 38min	footing 45min	footing 43min	footing 50min
Semaine 39 du 23 au 29 sept	footing 26min	footing 31min	footing 40min	footing 41min	footing 50min	footing 46min	footing 55min
Semaine 40 du 30 au 06 oct	footing 30min	footingv35min	footing 45min	footing 44min	footing 55min	footing 50min	footing 1h
Semaine 41 du 07 au 13 oct	footing 2*17min avec 3min marche entre les 2	footing 2*20min avec 3min marche entre les 2	footing 2*25min avec 1min marche entre les 2	footing 2*25min avec 3min marche entre les 2	footing 2*30min avec 1min marche entre les 2	footing 2*27min avec 3min marche entre les 2	footing 2*33min avec 1min marche entre les 2
Semaine 42 du 14 au 20 oct	footing 2*20min avec 3min marche entre les 2	footing 2*23min avec 3min marche entre les 2	footing 2*27min avec 1min marche entre les 2	footing 2*27min avec 3min marche entre les 2	footing 2*33min avec 1min marche entre les 2	footing 2*30min avec 3min marche entre les 2	footing 2*35min avec 1min marche entre les 2

Toutes ces séances en autonomie sont à réaliser à des allures Z1 (la zone verte du tableau suivant), c'est-à-dire que vous pourrez parler durant toute la sortie.

Pour les plus jeunes, l'allure sera très certainement comprise entre 7min30/km et 6min30/km. Dans tous les cas, il ne faudra pas aller plus vite que 6min15/km.

Pour ceux qui connaissent (ou bien ont une estimation) de leur VMA, vous pouvez vous fier au tableau ci-dessous.

Pour indication, nos meilleurs triathlètes juniors feront leur footing aux alentours de 5min30/km, alors n'allez pas trop vite.

Tableau du temps par km en fonction de la VMA (c'est la vitesse que l'on peut tenir environ 6min)

Vous choisissez la colonne correspond à votre VMA et regarder les temps proche de 60% de votre VMA.

Distance (en m)	1000	VMA en Km/h												
	% de VMA	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Echauffement / Endurance	50	0:15:00	0:13:20	0:12:00	0:10:55	0:10:00	0:09:14	0:08:34	0:08:00	0:07:30	0:07:04	0:06:40	0:06:19	0:06:00
	60	0:12:30	0:11:07	0:10:00	0:09:05	0:08:20	0:07:42	0:07:09	0:06:40	0:06:15	0:05:53	0:05:33	0:05:16	0:05:00
Entretien / Seuil	70	0:10:43	0:09:31	0:08:34	0:07:48	0:07:09	0:06:36	0:06:07	0:05:43	0:05:21	0:05:03	0:04:46	0:04:31	0:04:17
	75	0:10:00	0:08:53	0:08:00	0:07:16	0:06:40	0:06:09	0:05:43	0:05:20	0:05:00	0:04:42	0:04:27	0:04:13	0:04:00
Allure course	80	0:09:22	0:08:20	0:07:30	0:06:49	0:06:15	0:05:46	0:05:21	0:05:00	0:04:41	0:04:25	0:04:10	0:03:57	0:03:45
	85	0:08:49	0:07:51	0:07:04	0:06:25	0:05:53	0:05:26	0:05:03	0:04:42	0:04:25	0:04:09	0:03:55	0:03:43	0:03:32
Développement et soutenance de la VMA	90	0:08:20	0:07:24	0:06:40	0:06:04	0:05:33	0:05:08	0:04:46	0:04:27	0:04:10	0:03:55	0:03:42	0:03:31	0:03:20
	100	0:07:30	0:06:40	0:06:00	0:05:27	0:05:00	0:04:37	0:04:17	0:04:00	0:03:45	0:03:32	0:03:20	0:03:09	0:03:00
	110	0:06:49	0:06:04	0:05:27	0:04:58	0:04:33	0:04:12	0:03:54	0:03:38	0:03:25	0:03:13	0:03:02	0:02:52	0:02:44
Préparation spécifique	120	0:06:15	0:05:33	0:05:00	0:04:33	0:04:10	0:03:51	0:03:34	0:03:20	0:03:08	0:02:56	0:02:47	0:02:38	0:02:30
	130	0:05:46	0:05:08	0:04:37	0:04:12	0:03:51	0:03:33	0:03:18	0:03:05	0:02:53	0:02:43	0:02:34	0:02:26	0:02:18
	140	0:05:21	0:04:46	0:04:17	0:03:54	0:03:34	0:03:18	0:03:04	0:02:51	0:02:41	0:02:31	0:02:23	0:02:15	0:02:09