

PLAN D'ENTRAINEMENT USL jogging

De Septembre à Décembre 2026

18h30 consignes 18h35 départ ensemble pour l'échauffement puis travail spécifique

Départ du stade Kathrine Switzer complexe sportif de la licorne

9h30 départ salle Dubois sauf spécification sur le plan d'entraînement

Toujours retour au point de départ ensemble en veillant aux moins rapides de ne pas les abandonner.

Tableau indicatif de vos allures et vitesses en fonction de votre VMA

Déterminez votre VMA lors du test proposé par le club, ou estimé d'une manière moins précise, avec les tableaux du site de l'USL et vos dernières performances.

Pour progresser et ne pas vous user, réalisez vos entraînements à la bonne allure, en fonction de votre VMA, des conditions atmosphériques et de votre état du jour.

[illegible]

	SEPTEMBRE	
Mardi 1	Endurance 1h 00 dont VS 10 kms 2 X 5' R : 2'	
Jeudi 3	Endurance 1h 00 dont VMA courte 6 x 1' R : 1'	
Dimanche 6	Footing 1h 00 digue ou plage	
Mardi 8	Endurance 1h 00 dont VMA courte 6 x 1' R : 1'	
Jeudi 10	Endurance 1h 10 dont VS semi 2 x 7' R : 2'	
Dimanche 13	EDM	
Mardi 15	Endurance 1h 00 dont VMA Longue 2'/3'/3'/2' R : 2'	
Jeudi 17	Endurance 1h 00 dont VMA courte 2X (5 x 1' r : 1') R : 2'	
Dimanche 20	Boucles de DK	Semi des Boucles
Mardi 22	Footing 1h	
Jeudi 2	Endurance 1h 10 dont VS semi 3 x 5' R : 2'	
Dimanche 27	Footing 1h 00 digue ou plage	Marathon de la bière Bergues
Mardi 29	Endurance 1h 00 dont VMA courte 6 x 1' R : 1'	

	OCTOBRE	
Jeudi 1	Endurance 1h 00 dont VS 10 kms 2 X 5' R : 2'	
Dimanche 4	Footing 1h 00 digue ou plage	Course de BOURBOURG
Mardi 6	Endurance 1h 00	
Jeudi 8	Endurance 1h 00 dont VS 10 kms 2 x 5' R : 2'	
Dimanche 11	Footing 1h 00 digue ou plage	La rouge Flamande BERGUES
Mardi 13	Endurance 1h 00	
Jeudi 15	Endurance 1h 00 dont VS 10 kms 2 x 5' R : 2'	
Dimanche 18	Footing 1h 00 digue ou plage	Boucles de l'AA GRAVELINES
Mardi 20	Endurance 1h 0	
Jeudi 22	Endurance 1h 00 dont VS 10 2 x 5' R : 2'	
Dimanche 25	Footing 1h 00 digue ou plage	Marathon de Chablis
Mardi 27	Endurance 1h 10 dont montée du Frac 2 x 4 montées	
Jeudi 29	Endurance 1h 10 dont VMA Longue 3' / 4' / 4' / 3' R : 2'	

	NOVEMBRE	
Dimanche 1	Footing 1h 00 digue ou plage	
Mardi 3	Endurance 1h 10 dont montée du Frac 2 x 4 montées	
Jeudi 5	Endurance 1h 00 dont VMA courte 2 x (6 x 1' / r : 1') R : 2'	
Dimanche 8	Footing 1h 00 digue ou plage	Cross Fort de Leffrinckoucke
Mardi 10	Endurance 1h 10	
Mercredi 11	Footing 1h 00 digue ou plage	
Jeudi 12	Endurance 1h00 dont VS 10 kms 3 x 5' R : 2'	
Dimanche 15	Footing 1h 00 digue ou plage	
Mardi 17	Endurance 1h 10 dont VMA Longue 3' / 4' / 5' / 4' / 3' R : 2'	
Jeudi 19	Endurance 1h00 dont VS 10 kms 3 x 5' R : 2'	
Dimanche 22	Footing 1h 00 digue ou plage	
Mardi 24	Endurance 1h 00 dont VMA courte 2 x (6 x 1' / r : 1') R : 2'	
Jeudi 26	Endurance 1h 10 dont VMA Longue 3' / 4' / 5' / 4' / 3' R : 2'	
Dimanche 29	Footing 1h 00 digue ou plage	

	DECEMBRE	
Mardi 1	Endurance 1h 00 dont VMA courte 2 x (6 x 1' / r : 1') R : 2'	
Jeudi 3	Endurance 1h00 dont VS 10 kms 3 x 5' R : 2'	
Dimanche 6	Footing 1 h 00 digue ou plage	Foulées du Père Noël
Mardi 8	Endurance 1h00 dont VS 10 kms 3 x 5' R : 2'	
Jeudi 10	Endurance 1h 10 dont montée du Frac 2 x 5 montées	
Dimanche 13	Footing 1h 20	
Mardi 15	Endurance 1h 00 dont VMA courte 2 x (6 x 1' / r : 1') R : 2'	
Jeudi 17	Endurance 1h 10 dont montée du Frac 2 x 5 montées	
Dimanche 20	Footing 1h 00 digue ou plage	
Mardi 22	Endurance 1h 00 dont VMA courte 2 x (6 x 1' / r : 1') R : 2'	
Jeudi 24	Endurance 1h 10 dont VMA Longue 3' / 4' / 5' / 4' / 3' R : 2'	
Dimanche 27	Footing 1h 00 digue ou plage	
Mardi 29	Endurance 1h00 dont VS 10 kms 3 x 5' R : 2'	
Jeudi 31	Endurance 1h10	

	Dimanche/Jour férié	
	Autres courses	
	Challenge Dunes de Flandre	
	Challenge Nord Evasion	
	Evènement club	
	Mois	
	Jours de semaine	

R / r

Récupération

1‘

Minute

1 »

Seconde