

PLAN ENTRAÎNEMENT 10 KM OBJECTIF 47MIN

4 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE PENDANT 8 SEMAINES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 2 x (7 x 200 m) en 46 / 47 sec Récupération 45 sec trot Récupération 3min entre les séries + Retour au calme 10min	Endurance 50min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 12 x 20 sec en côte Récupération descente au trot + Retour au calme 10min → Côte à 6-8 % / essayer de parcourir la même distance à chaque fois	Endurance 1h10 → Allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 6 x 800 m en 3min41 Récupération 1min30 trot + Retour au calme 10min	Endurance 55min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 10 x 30 sec en côte Récupération descente au trot + Retour au calme 10min → Côte à 6-8 % / essayer de parcourir la même distance à chaque fois	Endurance 1h15 → Allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 10 x 300 m en 1min12 Récupération 1min trot + Retour au calme 10min	Endurance 1h00 → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 8 x 40 sec en côte Récupération descente au trot + Retour au calme 10min → Côte à 6-8 % / essayer de parcourir la même distance à chaque fois	Endurance 1h20 → Allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition préparatoire
REPOS	Échauffement + 5 x 1000 m en 4min36 Récupération 2min trot + Retour au calme 10min	Endurance 45min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 6 x 20 sec en accélération progressive Récupération retour au point de départ au trot	COMPÉTITION PRÉPARATOIRE SUR UNE DISTANCE DE 5 À 7 KM
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	Footing	VMA	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Sortie longue
REPOS	Endurance 50min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	Échauffement + 8 x 400 m en 1min38 Récupération 1min15 trot + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Échauffement + 4 x 1500 m en 6min54 Récupération 2min30 trot + Retour au calme 10min	Endurance 1h10 → Allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 6 x 500 m en 2min06 Récupération 1min30 trot + Retour au calme 10min	Endurance 55min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 3 x 2000 m en 9min12 Récupération 3min trot + Retour au calme 10min	Endurance 1h15 → Allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Footing
REPOS	Échauffement + 600 m / 500 m / 400 m / 300 m / 200 m / 100 m En 2min40 / 2min06 / 1min38 / 1min12 / 46 sec / 22 sec Récupération 1min30 / 1min15 / 1min / 45 sec / 30 sec trot + Retour au calme 10min	Endurance 50min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 1000 m / 500 m / 1000 m / 500 m / 1000 m / 500 m en 4min36 et 2min08 Récupération 1min30 après 1000 m et 3min après 500 m + Retour au calme 10min	Endurance 1h → Allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	Échauffement + 10 x 200 m en 46 sec Récupération 40 sec trot + Retour au calme 10min	Endurance 40min → Allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Échauffement + 6 x 20 sec en accélération progressive Récupération retour au point de départ au trot	10 KM OBJECTIF < 47MIN