

PLAN ENTRAÎNEMENT PREMIER 10 KM

2 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE PENDANT 8 SEMAINES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	REPOS	Échauffement endurance 20min + 8 à 10 x 20 sec vite / 20 sec lent → Accélérer progressivement pendant 20 sec puis récupérer 20 sec au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 40min → Courir à faible intensité, allure devant rester confortable, essoufflement maîtrisé, possibilité de parler en courant	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	REPOS	Échauffement endurance 20min + 8 à 10 x 30 sec vite / 30 sec lent → Accélérer progressivement pendant 30 sec puis récupérer 30 sec au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 45min → Courir à faible intensité, allure devant rester confortable, essoufflement maîtrisé, possibilité de parler en courant	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	REPOS	Échauffement endurance 20min + 8 x 40 sec vite / 40 sec lent → Accélérer progressivement pendant 40 sec puis récupérer 40 sec au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 50min → Courir à faible intensité, allure devant rester confortable, essoufflement maîtrisé, possibilité de parler en courant	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition préparatoire
REPOS	REPOS	Échauffement endurance 20min + 8 x 50 sec vite / 50 sec lent → Accélérer progressivement pendant 50 sec puis récupérer 50 sec au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération. + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	REPOS	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	REPOS	Échauffement endurance 20min + 7 x 1min vite / 1min lent → Accélérer progressivement pendant 1min puis récupérer 1min au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 55min → Courir à faible intensité, allure devant rester confortable, essoufflement maîtrisé, possibilité de parler en courant	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Sortie longue
REPOS	REPOS	Échauffement endurance 20min + 6 x 1min15 vite / 1min15 lent → Accélérer progressivement pendant 1min15 puis récupérer 1min15 au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 1h00 → Courir à faible intensité, allure devant rester confortable, essoufflement maîtrisé, possibilité de parler en courant	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Footing
REPOS	REPOS _n	Échauffement endurance 20min + 5 x 1min30 vite / 1min30 lent → Accélérer progressivement pendant 1min30 puis récupérer 1min30 au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 50min → Courir à faible intensité, allure devant rester confortable, essoufflement maîtrisé, possibilité de parler en courant	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	REPOS	Échauffement endurance 20min + 8 x 30 sec vite / 30 sec lent → Accélérer progressivement pendant 30 sec puis récupérer 30 sec au trot et ainsi de suite → Ce n'est pas du sprint, essayez de parcourir la même distance à chaque accélération + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	REPOS	FINIR SON PREMIER 10 KM