

PLAN ENTRAÎNEMENT 10 KM OBJECTIF 60MIN

3 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 (6 x 200 m) en 1min00 Récupération 1min trot Récupération 3min entre les séries + Retour au calme 10min	Endurance 50min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Endurance 1h10 → Allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 6 x 800 m en 4min48 Récupération 2min15 trot + Retour au calme 10min	Endurance 55min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Endurance 1h20 → Allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Côtes	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 8 x 300 m en 1min30 Récupération 1min15 trot + Retour au calme 10min	Endurance 1h → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Endurance 1h20 → Allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations	REPOS
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 6min00 Récupération 2min30 trot + Retour au calme 10min	Endurance 45min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	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	Endurance 50min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	Échauffement + 7 x 400 m en 2min06 Récupération 1min30 trot + Retour au calme 10min	REPOS	REPOS	Endurance 1h10 → Allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Sortie longue
REPOS	Échauffement + 4 x 1500 m en 9min00 Récupération 3min trot + Retour au calme 10min	Endurance 55min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Endurance 1h15 → Allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Spécifique 10 km	Footing
REPOS	Échauffement + 3 x 2000 m en 12min00 Récupération 3min30 trot + Retour au calme 10min	Endurance 50min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	Endurance 1h → Allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations	REPOS
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Relâchement	VMA	Footing	Relâchement	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	Échauffement + 8 x 200 m en 1min00 Récupération 1min trot + Retour au calme 10min	«Endurance 40min → Allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage	REPOS	REPOS	REPOS	10 KM OBJECTIF 1H00