

PLAN ENTRAÎNEMENT 10 KM OBJECTIF 54MIN

3 OU 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 (6 x 200 m) en 54 sec Récupération 50 sec trot Récupération 3min entre les séries + Retour au calme 10min | Endurance 50min → Allure entre 7min41 et 6min35 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 7min06 et 6min09 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 4min21 Récupération 2min trot + Retour au calme 10min | Endurance 55min → Allure entre 7min41 et 6min35 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 7min06 et 6min09 au km selon les sensations |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Relâchement | VMA | Footing | Relâchement | Relâchement | Côtes | Sortie longue |
| REPOS | Échauffement + 8 x 300 m en 1min23 Récupération 1min15 trot + Retour au calme 10min | Endurance 1h00 → Allure entre 7min41 et 6min35 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 1h15 → Allure entre 7min06 et 6min09 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 5min27 Récupération 2min30 trot + Retour au calme 10min | Endurance 45min → Allure entre 7min41 et 6min35 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 tro | 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 7min41 et 6min35 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage | Échauffement + 7 x 400 m en 1min56 Récupération 1min30 trot + Retour au calme 10min | REPOS | REPOS | Échauffement + 4 x 1500 m en 8min10 Récupération 2min30 trot + Retour au calme 10min | Endurance 1h10 → Allure entre 7min06 et 6min09 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 2min25 Récupération 1min45 trot + Retour au calme 10min | Endurance 55min → Allure entre 7min41 et 6min35 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage | REPOS | REPOS | Échauffement + 3 x 2000 m en 10min54 Récupération 3min trot + Retour au calme 10min | Endurance 1h15 → Allure entre 7min06 et 6min09 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 3min04 / 2min25 / 1min56 / 1min23 / 54 sec / 26 sec Récupération 1min30 / 1min15 / 1min / 45 sec / 30 sec trot + Retour au calme 10min | Endurance 50min → Allure entre 7min41 et 6min35 au km selon les sensations + 15min abdos / gainage | REPOS | REPOS | Échauffement + 1000 m / 500 m / 1000 m / 500 m / 1000 m / 500 m / 500 m en 5min27 et 2min30 Récupération 1min30 après 1000 m et 3min après 500 m + Retour au calme 10min | Endurance 1h → Allure entre 7min06 et 6min09 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 54 sec Récupération 50 sec trot + Retour au calme 10min | Endurance 40min → Allure entre 7min41 et 6min35 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 54MIN |