

01
SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 7x200m en 46sec
+ 7x200m en 47sec

Récupération de 3min entre les séries

Puis récupération de 45sec au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance à une allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

Échauffement
+ 12x20sec en côte modérée
Récupération en descente au trot
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h10 d'endurance à une allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations

02
SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 6x800m en 3min41

Récupération de 1min30 au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

55min d'endurance à une allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

Échauffement
+ 10x30sec en côte modérée
Récupération en descente au trot
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h15 d'endurance à une allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations

03
SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 10x300m en 1min12

Récupération de 1min au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

1h d'endurance à une allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

Échauffement
+ 8x40sec en côte modérée
Récupération en descente au trot
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h20 d'endurance à une allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations

04
SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 5x1000m en 4min36

Récupération de 2min au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

45min d'endurance à une allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

Échauffement
+ 6x20sec en accélération progressive
Récupération avec un retour au point de départ au trot

Séance 04 **COMPÉTITION PRÉPARATOIRE**

Compétition préparatoire sur une distance de 5 à 7km

05
SEMAINE 05

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 8x400m en 1min38

Récupération de 1min15 au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance à une allure entre 6min40 et 5min42 au km selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 4x1500m en 6min54
Récupération de 2min30 au km
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h10 d'endurance à une allure entre 6min09 et 5min20 au km selon les sensations

SEMAINE 06

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 6x500m en 2min06
Récupération de 1min30 au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 FOOTING

55min d'endurance à une allure
entre 6min40 et 5min42 au km
selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 3x2000m en 9min12
Récupération de 3min au trot
Retour au calme 10min

Séance 04 SORTIE LONGUE

1h15 d'endurance à une allure
entre 6min09 et 5min20 au km
selon les sensations

SEMAINE 07

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 600m en 2min40
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min06
Récupération de 1min15
+ 400m en 1min38
Récupération de 1min
+ 300m en 1min12
Récupération de 45sec
+ 200m en 46sec
Récupération de 30sec
+ 100m en 22sec
Retour au calme 10min

Séance 02 FOOTING

50min d'endurance à une allure
entre 6min40 et 5min42 au km
selon les sensations
15min d'abdos/gainage

SEMAINE 07 (suite)

Séance 03 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 1000m en 4min36
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min08
Récupération de 3min
+ 1000m en 4min36
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min08
Récupération de 3min
+ 1000m en 4min36
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min08
Récupération de 3min
Retour au calme 10min

Séance 04 SORTIE LONGUE

1h d'endurance à une allure
entre 6min09 et 5min20 au km
selon les sensations

SEMAINE 08

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 10x200m en 46sec
Récupération de 40sec au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 FOOTING

40min d'endurance à une allure
entre 6min40 et 5min42 au km
selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 6x20sec en accélération
progressive
Récupération avec un retour au
point de départ au trot

Séance 04 COMPÉTITION

10KM
OBJECTIF 47MIN



LE CONSEIL DU COACH

Ne cherche pas à aller trop vite pendant tes footings. Veille à rester dans la bonne fourchette d'allure, puis laisse-toi guider par tes sensations.

Reste actif-ve pendant tes temps de récupération lors des fractionnés. Trot lent ou marche rapide seront tes alliés !

Lors des séances de fractionné en côte, vise la régularité sur tes efforts en prenant un repère visuel et en essayant de parcourir à chaque fois la même distance.

