

01
SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 2 séries de 6x200m en 54sec

Récupération de 3min entre les séries

Puis récupération de 50sec au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance à une allure entre 7min41 et 6min34 au km selon les sensations

15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

(FACULTATIVE)

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 7min06 et 6min09 au km selon les sensations

02
SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 6x800m en 4min21

Récupération de 2min au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

55min d'endurance à une allure entre 7min41 et 6min34 au km selon les sensations

15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

(FACULTATIVE)

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 7min06 et 6min09 au km selon les sensations

03
SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 8x300m en 1min23

Récupération de 1min15 au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

1h d'endurance à une allure entre 7min41 et 6min34 au km selon les sensations

15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

(FACULTATIVE)

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 7min06 et 6min09 au km selon les sensations

04
SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 5x1000m en 5min27

Récupération de 2min30 au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

45min d'endurance à une allure entre 7min41 et 6min34 au km selon les sensations

15min d'abdos/gainage

Séance 03 **CÔTES**

(FACULTATIVE)

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
+ 7x400m en 1min56

Récupération de 1min45 au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance à une allure entre 7min41 et 6min34 au km selon les sensations

15min d'abdos/gainage

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 4x1500m en 8min10

Récupération de 2min30 au km
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h10 d'endurance à une allure entre 7min06 et 6min09 au km selon les sensations

06
SEMAINE 06

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 6x500m en 2min25
Récupération de 1min45 autrot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

55min d'endurance à une allure
entre 7min41 et 6min34 au km
selon les sensations
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 3x2000m en 10min54
Récupération de 3min au trot
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h15 d'endurance à une allure
entre 7min06 et 6min09 au km
selon les sensations

07
SEMAINE 07

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 600m en 3min04
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min25
Récupération de 1min15
+ 400m en 1min56
Récupération de 1min
+ 300m en 1min23
Récupération de 45sec
+ 200m en 54sec
Récupération de 30sec
+ 100m en 26sec
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance à une allure
entre 7min41 et 6min34 au km
selon les sensations
15min d'abdos/gainage

07
SEMAINE 07 (suite)

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 1000m en 5min27
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min30
Récupération de 3min
+ 1000m en 5min27
Récupération de 1min
+ 500m en 2min30
Récupération de 3min
+ 1000m en 5min27
Récupération de 1min30
+ 500m en 2min30
Récupération de 3min
Retour au calme 10min

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

1h d'endurance à une allure
entre 7min06 et 6min09 au km
selon les sensations

08
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 10x200m en 54sec
Récupération de 50sec au trot
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

40min d'endurance à une allure
entre 7min41 et 6min34 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 54MIN



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.

