

01  
SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 2 séries de 6x200m en 1min  
Récupération de 3min entre les séries  
Puis récupération de 1min au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

**50min d'endurance** à une allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

**1h10 d'endurance** à une allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations

02  
SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 6x800m en 4min48  
Récupération de 2min15 au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

**55min d'endurance** à une allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

**1h15 d'endurance** à une allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations

03  
SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 8x300m en 1min30  
Récupération de 1min15 au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

**1h d'endurance** à une allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

**1h20 d'endurance** à une allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations

04  
SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 5x1000m en 6min  
Récupération de 2min30 au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

**45min d'endurance** à une allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **COMPÉTITION PRÉPARATOIRE**

**Compétition préparatoire sur une distance de 5 à 7km**

05  
SEMAINE 05

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 7x400m en 2min06  
Récupération de 1min30 au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

**50min d'endurance** à une allure entre 8min20 et 7min08 au km selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

**1h10 d'endurance** à une allure entre 7min41 et 6min40 au km selon les sensations

06  
SEMAINE 06

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement  
+ 4x1500m en 9min  
Récupération de 3min au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

55min d'endurance à une allure  
entre 8min20 et 7min08 au km  
selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h15 d'endurance à une allure  
entre 7min41 et 6min40 au km  
selon les sensations

07  
SEMAINE 07

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement  
+ 3x2000m en 12min  
Récupération de 3min30 au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance à une allure  
entre 8min20 et 7min08 au km  
selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h d'endurance à une allure  
entre 7min41 et 6min40 au km  
selon les sensations

08  
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement  
+ 8x200m en 1min  
Récupération de 1min au trot  
Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

40min d'endurance à une allure  
entre 8min20 et 7min08 au km  
selon les sensations  
15min d'abdos/gainage

Séance 03 **COMPÉTITION**

**10KM  
OBJECTIF 1H**



**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.*

