

01  
SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 8 à 10 séries de 20sec vite /  
20sec lent

Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

40min d'endurance

02  
SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 8 à 10 séries de 30sec vite /  
30sec lent

Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

45min d'endurance

03  
SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 8 à 10 séries de 40sec vite /  
40sec lent

Retour au calme 10min

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance

04  
SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 8 séries de 50sec vite /  
50sec lent

Retour au calme 10min

Séance 02 **COMPÉTITION  
PRÉPARATOIRE**

Compétition préparatoire sur  
une distance de 5 à 7km

05  
SEMAINE 05

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 7 séries de 1min vite /  
1min lent

Séance 02 **FOOTING**

55min d'endurance

06  
SEMAINE 06

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 6 séries de 1min15 vite /  
1min15 lent

Séance 02 **FOOTING**

1h d'endurance

07  
SEMAINE 07

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 5 séries de 1min30 vite /  
1min30 lent

Séance 02 **FOOTING**

50min d'endurance

08  
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement 20min  
d'endurance  
+ 8 séries de 30sec vite /  
30sec lent

Retour au calme 10min

Séance 02 **COMPÉTITION**

**FINIR SON  
PREMIER 10KM**



**LE CONSEIL DU COACH**

*Pour les footings, cours à faible intensité, l'allure doit  
rester confortable, l'essoufflement maîtrisé.*

*Tu dois pouvoir parler en courant.*

*Et pour les séances de fractionné, accélère progressivement  
puis récupère au trot et ainsi de suite.*

*Ce n'est pas du sprint, essaie de parcourir la même distance  
à chaque accélération.*

