

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

**OBJECTIF : 1H00 | VMA INDICATIVE : 11,5KM/H**  
3 à 4 entraînements par semaine  
**VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE**  
10km/h soit 6'00/km



**ALLURES DE TRAVAIL**  
Allure 1 (travail spécifique) : 10km/h soit 6'00/km  
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'57/km et 8'02/km  
100% VMA : 5'13/km

## SEMAINE 01

### SEMAINE PRÉPARATOIRE

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

**30min de footing en aisance respiratoire + 2 blocs de 16 répétitions de 15sec/15sec**

Alterner 15sec d'effort et 15sec de récupération active  
Récupération active de 3min entre les blocs  
10min de retour au calme.

#### SÉANCE 2 : FOOTING

**30min de footing en aisance respiratoire + 4 répétitions de 1000m à allure 1**

Récupération active de 1min30 entre les répétitions  
10min de retour au calme

#### SÉANCE 3 : FOOTING (EN OPTION)

**30min de footing en aisance respiratoire**  
10min de gainage

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h d'endurance à allure 2

## SEMAINE 02

#### SÉANCE 1 : TRAVAIL EN CÔTES

**30min de footing en aisance respiratoire + 10 répétitions de 150m de côtes à allure rapide avec petite relance sur terrain plat**

Récupération active dans la descente  
15min de retour au calme.

#### SÉANCE 2 : FOOTING

**30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 2000m à allure 1**

10min de retour au calme

#### SÉANCE 3 : TRAVAIL EN CÔTES (EN OPTION)

**20min de footing en aisance respiratoire + 3 répétitions de 400 à 500m de côtes**

Récupération active dans la descente

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h d'endurance à allure 2

## SEMAINE 03

### CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

**30min de footing en aisance respiratoire + 6 à 8 répétitions de 400m à 100% VMA (soit 400m en 2min05)**

Récupération active de 40sec entre les répétitions  
10min de retour au calme  
10min de gainage.

#### SÉANCE 2 : FOOTING

**30min de footing en aisance respiratoire + 1000m + 2000m + 1000m + 1000m à allure 1**

Récupération active de 1min30 à 2min entre les blocs  
10min de retour au calme.

#### SÉANCE 3 : FOOTING (EN OPTION)

**30min de footing en aisance respiratoire**

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h10 d'endurance à allure 2

## SEMAINE 04

#### SÉANCE 1 : TRAVAIL EN CÔTES

**30min de footing en aisance respiratoire + 8 répétitions de 400m de côtes**  
10min de gainage

#### SÉANCE 2 : FOOTING (EN OPTION)

45min de footing sur terrain vallonné

#### SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

1h10 d'endurance à allure 2

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

**OBJECTIF : 1h00 | VMA INDICATIVE : 11,5KM/H**

3 à 4 entraînements par semaine

**VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE**

10km/h soit 6'00/km



## ALLURES DE TRAVAIL

Allure 1 (travail spécifique) : 10km/h soit 6'00/km

Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'57/km et 8'02/km

100% VMA : 5'13/km

## SEMAINE 05

## SEMAINE 06

## SEMAINE 07

## SEMAINE 08

### CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 200m + 200m + 300m + 300m + 400m à 100% VMA (soit 200m en 1min03, 300m en 1min34 et 400m en 2min05)

Récupération active de 25sec après les 200m, 35sec après les 300m et 45sec après les 400m

10min de retour au calme

#### SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 4 répétitions de 1500m à allure 1

Récupération active de 1min45 entre les répétitions

10min de retour au calme

#### SÉANCE 3 : FOOTING (EN OPTION)

30min de footing en aisance respiratoire

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h00 d'endurance à allure 2

#### SÉANCE 1 : TRAVAIL EN CÔTES

30min de footing en aisance respiratoire + 4 répétitions de 150m de côtes à allure rapide + 6 répétitions de 300m à 100% VMA (soit 300m en 1min34)

Récupération active de 40sec entre les répétitions

10min de retour au calme

#### SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 3 répétitions de 2000m à allure 1

Récupération active de 2min entre les répétitions

10min de retour au calme

#### SÉANCE 3 : FOOTING (EN OPTION)

30min de footing en aisance respiratoire

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

1h10 d'endurance à allure 2

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

30min de footing en aisance respiratoire + 2 blocs de 10 répétitions de 30sec/30sec à 100% VMA

Alterner 30sec d'effort et 30sec de récupération active

Récupération active de 3min entre les blocs

10min de retour au calme

#### SÉANCE 2 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 3000m à allure 1

Récupération active de 2min entre les répétitions

10min de retour au calme

#### SÉANCE 3 : FOOTING (EN OPTION)

20min de footing en aisance respiratoire

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

50min d'endurance à allure 2

### SEMAINE DE COURSE

#### SÉANCE 1 : FOOTING

40min de footing en aisance respiratoire

#### SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min de footing en aisance respiratoire + 6 répétitions de 300m à 100% VMA (soit 300m en 1min34)

Récupération active de 40sec entre les 300m

#### SÉANCE 3 : FOOTING (EN OPTION)

30min de footing à allure 2

#### SÉANCE 4 : JOUR J

Pensez à prendre du plaisir.  
Un seul objectif : franchir la ligne d'arrivée avec le sourire.  
Bon 10km !