# PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

**OBJECTIF : 45MIN I VMA INDICATIVE : 15KM/H**
3 à 4 entraînements par semaine
**VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE**
13,3km/h soit 4'30/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

**ALLURES DE TRAVAIL**
Allure 1 (travail spécifique) : 13,3km/h soit 4'30/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 5'20/km et 6'09/km
100% VMA : 4'00/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

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

#### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

**1h d'endurance à allure 2**

## SEMAINE 02

### CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

#### 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

**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

#### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

**30min de footing en aisance respiratoire + 6 à 8 répétitions de 400m à 100% VMA (soit 400m en 1min36)**
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

**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

**45min de footing sur terrain vallonné**

#### SÉANCE 3 : SORTIE LONGUE

**1h10 d'endurance à allure 2**

Plan d'entraînement réalisé par Laurent DUCHENET (CAC), membre de l'équipe technique régionale (ETR) FFA

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

**OBJECTIF : 45MIN I VMA INDICATIVE : 15KM/H**
3 à 4 entraînements par semaine
**VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE**
13,3km/h soit 4'30/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

**ALLURES DE TRAVAIL**
Allure 1 (travail spécifique) : 13,3km/h soit 4'30/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 5'20/km et 6'09/km
100% VMA : 4'00/km

## SEMAINE 05

### SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

**30min de footing en aisance respiratoire + 2 répétitions de 200m + 200m + 300m + 300m + 400m à 100% VMA (soit 200m en 48sec, 300m en 1min12 et 400m en 1min36)**
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

**30min de footing en aisance respiratoire**

### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

**1h00 d'endurance à allure 2**

## SEMAINE 06

### 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 1min12)**
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

**30min de footing en aisance respiratoire**

### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

**1h10 d'endurance à allure 2**

## SEMAINE 07

### 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

**20min de footing en aisance respiratoire**

### SÉANCE 4 : SORTIE LONGUE

**50min d'endurance à allure 2**

## SEMAINE 08

### 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 1min12)**
Récupération active de 40sec entre les 300m

### SÉANCE 3 : FOOTING

**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 !**

## CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

## SEMAINE DE COURSE

Plan d'entraînement réalisé par Laurent DUCHENET (CAC), membre de l'équipe technique régionale (ETR) FFA