PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

OBJECTIF : 55MIN I VMA INDICATIVE : 12,5KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
10,9km/h soit 5'30/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ALLURES DE TRAVAIL
Allure 1 (travail spécifique) : 10,9km/h soit 5'30/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'24/km et 7'23/km
100% VMA : 4'48/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

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 (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

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

30min de footing en aisance respiratoire + 6 à 8 répétitions de 400m à 100% VMA (soit 400m en 1min55)
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 réalisé par Laurent DUCHENET (CAC), membre de l'équipe technique régionale (ETR) FFA

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

OBJECTIF : 55MIN I VMA INDICATIVE : 12,5KM/H
3 à 4 entraînements par semaine
VITESSE ET ALLURE MOYENNE CIBLE
10,9km/h soit 5'30/km

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ALLURES DE TRAVAIL
Allure 1 (travail spécifique) : 10,9km/h soit 5'30/km
Allure 2 (endurance fondamentale) : entre 6'24/km et 7'23/km
100% VMA : 4'48/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 58sec, 300m en 1min26 et 400m en 1min55)
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

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 1min26)
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

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 (EN OPTION)

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 1min26)
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 !

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SEMAINE DE COURSE

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