PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

OBJECTIF : COURIR SON PREMIER 10KM SANS OBJECTIF DE TEMPS
3 entraînements par semaine

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

PRÉCISIONS
Une session de travail de vitesse est intégrée chaque semaine.
Elle doit vous permettre d'améliorer vos performances
et d'acquérir plus d'aisance pour courir votre premier 10km.

SEMAINE 01

SEMAINE PRÉPARATOIRE

SÉANCE 1 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 2 : FRACTIONNÉ

20min de footing en aisance respiratoire + 10 répétitions de 30sec/30sec
Alterner 30sec d'effort et 30sec de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 3 : FOOTING

1h footing en aisance respiratoire

SEMAINE 02

CYCLE 1 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

20min de footing en aisance respiratoire + 10 répétitions de 45sec/45sec
Alterner 45sec d'effort et 45sec de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 3 : FOOTING

1h de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 03

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

20min de footing en aisance respiratoire + 10 répétitions de 1min/1min
Alterner 1min d'effort et 1min de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

1h de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 3 : FOOTING

1h15 de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 04

SÉANCE 1 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 2 : REPOS

SÉANCE 3 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM SUR 8 SEMAINES

OBJECTIF : COURIR SON PREMIER 10KM SANS OBJECTIF DE TEMPS
3 entraînements par semaine

MARATHON DE LA Liberté
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

PRÉCISIONS
Une session de travail de vitesse est intégrée chaque semaine.
Elle doit vous permettre d'améliorer vos performances
et d'acquérir plus d'aisance pour réussir votre premier 10km.

CYCLE 2 : TRAVAIL SPÉCIFIQUE

SEMAINE 05

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

20min de footing en aisance respiratoire + 4 répétitions de 3min/3min
Alterner 3min d'effort et 3min de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 3 : FOOTING

1h de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 06

SÉANCE 1 : TRAVAIL EN CÔTES

20min de footing en aisance respiratoire + 3 répétitions de 5min/3min
Alterner 5min d'effort et 3min de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 3 : FOOTING

1h15 de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 07

SÉANCE 1 : FRACTIONNÉ

20min de footing en aisance respiratoire + 4 répétitions de 6min/5min
Alterner 3min d'effort et 3min de récupération active
10min de retour au calme

SÉANCE 2 : FOOTING

45min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 3 : FOOTING

1h15 de footing sur terrain vallonné

SEMAINE DE COURSE

SEMAINE 08

SÉANCE 1 : FOOTING

30min de footing en aisance respiratoire

SÉANCE 2 : REPOS

SÉANCE 3 : JOUR J

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