

Plan d'entraînement 10K – Battre ton chrono 10 semaines



Semaine 1

Séance 1 – footing 45 minutes

Séance 2 – fractionné court – échauffement 20 minutes / 2*8*30" vite – 30" footing récup 3 minutes entre les 2 séries / retour au calme 10 minutes

Séance 3 – sortie longue – footing 1h10

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 2

Explication séance 2 : courir 30" vite puis récupérer 30" allure lente sans pour autant marcher. Faire ça 8 fois. Récupérer 3 minutes et recommencer une série de 8*30" vite – 30" lent

Semaine 2

Séance 1 – fractionné court – échauffement 20' / 10*30" vite – 30" footing / retour au calme 10'

Séance 2 – footing 50'

Séance 3 – fractionné court – échauffement 20' / 10*400m r=1'15 si les 400 sont faits en plus d'1'30", sinon r=1' / retour au calme 10'

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Explication séance 3 : si le premier 400m est couru en plus d'1 minute 30, la récupération sera d'une minute 15 secondes entre les 400. Si le premier 400m est couru en moins d'1'30", la récupération sera d'1 minute.

Semaine 3

Séance 1 – fractionné court – échauffement 20' / 2*8*30" vite – 30" footing / footing 10'

Séance 2 – footing 50'

Séance 3 – fractionné court – échauffement 20' / 8*500m r=1'30

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Semaine 4

Séance 1 – footing 50'

Séance 2 – footing 60'

Séance 3 – footing 60'

Semaine 5

Séance 1 – fractionné long – échauffement 20' / 3*2000m allure 10K -10" r=2' en trottinant / footing 10'

Séance 2 – footing 50'

Séance 3 – fractionné court – échauffement 20' / 8*1'-1' / footing 10'

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Semaine 6

Séance 1 – footing 50'

Séance 2 – fractionné long – échauffement 20' / 2*3000m allure 10K -5" r=3' en trottinant / footing 10'

Séance 3 – footing 60'

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Semaine 7

Séance 1 – fractionné court – échauffement 20' / 2*10*30" vite – 30" footing r=3' entre les 2 séries / footing 10'

Séance 2 – footing 60'

Séance 3 – fractionné court – échauffement 20' / 10*500m r=1'30

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Semaine 8

Séance 1 – fractionné court – échauffement 20' / 10*400m allure 10K -20s r=1'30 / footing 10'

Séance 2 – footing 50'

Séance 3 – fractionné court – échauffement 20' / 6*1000m allure 10K -5s r=2' / footing 10'

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Semaine 9

Séance 1 – fractionné court – échauffement 20' / 10*500m allure 10K -10s r=1'30 / footing 10'

Séance 2 – footing 50'

Séance 3 – fractionné court – échauffement 20' / 8*1'15 r=45s footing / footing 10'

Séance facultative : vélo 60 minutes en pédalant rapidement, allure cool, à placer le lendemain de la séance 1 ou 3

Semaine 10

Séance 1 – footing 45'

Séance 2 – footing 20' / 6*500m allure 10K r=1' / footing 10'

Séance 3 – LA COURSE – 10 KILOMETRES : pars sur le rythme que tu as prévu. N'oublie pas que chaque seconde perdue sur un kilomètre ne sera pas rattrapée sur le kilomètre suivant. A partir du 8e accélère et finis en DONNANT TOUT !

Toujours respecter la règle suivante : un jour de repos entre deux séances sauf pour la séance vélo. Si tu commences lundi, attends mercredi pour effectuer la 2e séance.

Liens

Tableau de calcul des allures : <http://amscap.free.fr/cap/allures.php>

Calcul FCM et VMA : <http://jfeet.fr/fcm-vma-calcul/>

Quoi manger la semaine d'une compétition : <http://jfeet.fr/l'alimentation-pre-competition/>

Si tu veux que je devienne ton coach : <http://jfeet.fr/coaching/>