

# Plan d'entraînement

## Finir ton premier 10K

### 10 semaines



#### Semaine 1

Séance 1 : footing (marche si nécessaire) 30 minutes

Séance 2 : footing (marche si nécessaire) 33 minutes

Séance 3 : footing (marche si nécessaire) 36 minutes

*Séance facultative : vélo 45 minutes en pédalant rapidement, allure cool à placer le lendemain de la séance 1, 2 ou 3*

#### Semaine 2

Séance 1 : footing 33 minutes

Séance 2 : footing 36 minutes

Séance 3 : footing 39 minutes

*Séance facultative : vélo 45 minutes en pédalant rapidement, allure cool à placer le lendemain de la séance 1, 2 ou 3*

#### Semaine 3

Séance 1 : footing 39 minutes

Séance 2 : footing 42 minutes

Séance 3 : footing 45 minutes

*Séance facultative : vélo 50 minutes en pédalant rapidement, allure cool à placer le lendemain de la séance 1, 2 ou 3*

#### Semaine 4

Séance 1 : footing 35 minutes

Séance 2 : échauffement 20' en footing / 10 fois 30" vite – 30" marche / footing 10 minutes

Séance 3 : footing 45 minutes

*Séance facultative : vélo 50 minutes en pédalant rapidement, allure cool à placer le lendemain de la séance 1, 2 ou 3*

## Semaine 5

Séance 1 – footing 20' / 3\*2 minutes rapide, tu ne peux pas parler pendant, r= 1' en marchant / footing 10'

Séance 2 – footing 40' avec 4 accélérations de 20" quand tu le souhaites

Séance 3 – footing 20' / 10 minute plus rapide, tu peux toujours parler mais ça devient difficile / footing 10'

*Séance facultative : 45' de vélo très très cool sans trop de résistance en tournant rapidement les jambes*

## Semaine 6

Séance 1 – footing 20' / 4\*3 minutes rapide, tu ne peux pas parler pendant, r= 3' en marchant / footing 10'

Séance 2 – footing 35' avec 4 accélérations de 20" sur les 10 dernières minutes

Séance 3 – footing 15' / 20 minute plus rapide, tu peux toujours parler mais ça devient difficile / footing 10'

*Séance facultative : 45' de vélo très très cool sans trop de résistance en tournant rapidement les jambes*

## Semaine 7

Séance 1 – footing 10' / 3' vite r=2' + 2' vite r=2' + 2' vite r=2' + 3' vite r=2' / footing 10'

Séance 2 – footing 30' avec 4 accélérations de 100m sur les 10 dernières minutes

Séance 3 – footing 15' / 20 minute plus rapide, tu peux toujours parler mais ça devient difficile / footing 10'

*Séance facultative : 45' de vélo très très cool sans trop de résistance en tournant rapidement les jambes*

## Semaine 8

Séance 1 – footing 10' / 3\*6' vite r=3' / footing 10'

Séance 2 – footing 30' très souple à la cool

Séance 3 – sortie longue allure footing 60'

*Séance facultative : 45' de vélo très très cool sans trop de résistance en tournant rapidement les jambes*

## Semaine 9

Séance 1 – footing 10' / 15' plus rapide / récupération footing 5' / 8' vite / footing 10'

Séance 2 – footing 10' / 2x (2' vite r=1' – 3' vite r=2' – 3' vite r=2' – 2' vite r=1') r=5' entre les 2 séries / footing 5'

Séance 3 – footing 45'

*Séance facultative : 45' de vélo très très cool sans trop de résistance en tournant rapidement les jambes*

## Semaine 10

Séance 1 – footing 10' / 15' allure moyenne / 5' allure rapide / footing 10'

Séance 2 – footing 30' en terminant par 2 accélérations de 30 secondes

Séance 3 – LA COURSE – TON PREMIER 10 KILOMETRES : pars doucement, mais ne marche pas, JAMAIS, à aucun moment !

Toujours respecter la règle suivante : un jour de repos minimum entre deux séances sauf pour la séance vélo. Si tu commences lundi, attends mercredi pour effectuer la 2e séance. Pas besoin d'échauffement étant donné que l'allure footing correspond à une allure d'échauffement.

Si tu as besoin de marcher, tu marches ! N'aies pas honte de devoir marcher. Ce sera toujours mieux que ceux qui restent scotchés sur le canapé.

Ceux ne pouvant faire que 2 séances par semaines peuvent supprimer la séance 1.

## 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-compétition/>

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