

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE 10 KM – RUNNERS.FR

8 SEMAINES – 3 SEANCES PAR SEMAINE

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
SEMAINE 1	Spécifique	Footing	VMA
	Echauffement + 5 à 6 x 800m à allure 10 km Récup : 1min20 trot + 10min footing retour au calme	45 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + 15 min Abdos/Gainage	Echauffement + 2 x 7x(30sec vite/30sec trot lent) 30 sec vite = 100 à 105% VMA Récup : 2min entre les séries + 10min footing retour au calme
SEMAINE 2	Footing	Spécifique	Footing
	50 min à 65-70 % VMA (ou 70-75% FCM) + 15 min Abdos/Gainage	Echauffement + 5 x 1000m à allure 10 km Récup : 1min30 trot + 10min footing retour au calme	55 min à 65-70 % VMA (ou 70-75% FCM) + Etirements
SEMAINE 3	Spécifique	Footing	VMA
	Echauffement + 5 x 1200m à allure 10 km Récup : 1min45 trot + 10min footing retour au calme	60min à 65-70 % VMA (ou 70-75% FCM) + 15 min Abdos / Gainage	Echauffement + 10 x 45 sec vite / 45 sec trot lent 45 sec vite = 100 % VMA + 10min footing retour au calme
SEMAINE 4	Footing	Spécifique	Footing
Semaine Allégée	45 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + Etirements	Echauffement + 3 x 1500 m à allure 10 km Récup : 2min trot + 10min footing retour au calme	45 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + Etirements
SEMAINE 5	Spécifique	Footing	VMA
	Echauffement + 3 x 2000m à allure 10 km	50 min à 65-70 % VMA (ou 70-75% FCM)	Echauffement + 8 x 1min vite / 1min trot lent

	Récup : 2min trot + 10min footing retour au calme	+ 15 min Abdos / Gainage	1min vite = 100 % VMA + 10min footing retour au calme
SEMAINE 6	Footing 50 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + 15 min abdos/ gainage	Spécifique Echauffement + 2 x 3000m à allure 10 km Récup : 3min trot + 10min footing retour au calme	Footing 60 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + Etirements
SEMAINE 7	Spécifique Echauffement + 6 x 1000m à allure 10 km Récup : 1min trot + 10min footing retour au calme	Footing 70 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + Etirements	VMA Echauffement + 8 x 1min15 vite / 45 sec trot lent 1min15 vite =95% VMA + 10min footing retour au calme
SEMAINE 8 Semaine Compétition	Footing 45 min à 65% VMA (ou 70% FCM) + Etirements	Spécifique (au plus tard 4 jours avant le 10km) Echauffement + 6 x 500 m à allure 10 km Récup : 1min trot + 10min footing retour au calme	Compétition 10 KM