



PLAN D'ENTRAÎNEMENT **10KM EN 50MN**

→ Préparation spécifique : 3 à 4 sorties par semaine pendant 6 semaines

SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Repos	VMA courte	Repos ou Footing	Repos	Spécifique 10km	Sortie longue
Repos	Échauffement 2 x (5x200m) Entre 53 et 51sec (R : 100m trot et 3mn trot entre séries) + Retour au calme 10mn	Repos ou 45min allure 1	Repos	Échauffement 5x800m En 4min (R : 1min30 trot) + Retour au calme 10mn	1h10 allure 2 + 15min abdos/gainage
SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Repos	Seuil	Repos ou Footing	Repos	Spécifique 10km	Sortie longue
Repos	Échauffement 2x1500m En 8min10 (R : 2min trot) + Retour au calme 10mn	Repos ou 45min allure 1	Repos	Échauffement 4 à 5x100m Entre 4min55 et 5min (R : 1min45 trot) + Retour au calme 10mn	1h15 allure 2 + 15min abdos/gainage
SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Repos	VMA courte	Repos ou Footing	Repos	Spécifique 10km	Sortie longue
Repos	Échauffement 2 x (5x300m) Entre 1min20 et 1min17 (R : 100m trot et 3mn trot entre séries) + Retour au calme 10mn	Repos ou 45min allure 1	Repos	Échauffement 4 à 5x1200m Entre 5min55 et 6min (R : 2min trot) + Retour au calme 10mn	1h10 allure 2 + 15min abdos/gainage
SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Repos	Seuil	Repos	Repos	Compétition	Sortie longue
Repos	Échauffement 2x2000m En 10min54 (R : 2min trot) + Retour au calme 10mn	Repos	Repos	Échauffement Compétition sur 5km Objectif 23min + Retour au calme 10mn	50min allure 1 + 15min abdos/gainage
SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Repos	VMA moyenne	Repos ou Footing	Repos	Spécifique 10km	Sortie longue
Repos	Échauffement 8x400m Entre 1min52 et 1min48 (R : 1min10 trot) + Retour au calme 10mn	Repos ou 45min allure 1	Repos	Échauffement 4x1500m En 7min30 (R : 2min30 trot) + Retour au calme 10mn	1h10 allure 2 + 15min abdos/gainage
SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5	SÉANCE 6
Repos	VMA courte	Repos	Repos	Spécifique 10km	Compétition
Repos	Échauffement 8x200m Entre 56 et 54sec (R : 100m trot) + Retour au calme 10mn	Repos	Repos	20min allure 1 5x100m en accélération progressive (R : 100m marche) + 5min allure 1	10km en 50min