

Plan d'entraînement 10km pour un coureur débutant (plus de 55')

Plan d'entraînement avec 3 séances hebdomadaires :

- pour terminer votre premier 10 kilomètres
- pour coureur débutant (2 ou 3 expériences sur la distance)
- pour des performances supérieures à 55 minutes

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 - allégée
Mardi	1h allure 1 dont 15' allure 2	1h allure 1 dont 20' allure 2	1h allure 1 dont 25' allure 2	1h allure 1
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Samedi ou dimanche	1h allure 1 dont 6 x 5' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	1h allure 1 dont 5 x 6' à vitesse 10km (récupération 1'45 trot)	1h allure 1 dont 4 x 8' à vitesse 10km (récupération 2' trot)	1h allure 1 dont 6 x 5' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Mardi	1h allure 1 dont 25' allure 2	1h allure 1 dont 30' allure 2	1h allure 1 dont 35' allure 2	50mn allure 1 et finir par 15' à vitesse 10km
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse 10km
Samedi ou dimanche	1h allure 1 dont 3 x 10' à vitesse 10km (récupération 2'15 trot)	1h allure 1 dont 2 x 15' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	1h allure 1 dont 6 x 5' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	Votre premier 10 kilomètres

- Manque de temps ? : Cela arrive car il n'est pas toujours facile de concilier tâches de la vie quotidienne et course à pied. Si vous devez supprimer une séance, c'est celle du mardi qui sera le moins dommageable.
- 4ème séance hebdomadaire : vous avez le temps pour une séance supplémentaire, profitez-en pour une sortie tranquille, composée de 45' à 1h à allure 1. N'en faites pas plus, cela est suffisant.
- 5ème séance hebdomadaire : vous êtes motivée et disponible ? Ajoutez alors comme 5ème entraînement une séance de fractionné court ou VMA selon le mode suivant :

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 - allégée
2x9x30'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries	2x10x30'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries	8x45'' effort (récupération 30'') + 10x30'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries	15x30'' effort (récupération 30'')
Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
2x8x45'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries	2x9x45'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries	8x45'' effort (récupération 30'') + 10x30'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries	Pas de VMA

Décryptage du plan

L'allure 1 une vitesse de confort respiratoire et gestuel complet. Vous devez être capable de soutenir une conversation avec un compagnon d'entraînement

L'allure 2 est une allure moyenne de footing. Elle correspond le plus souvent à 1km/h plus vite que l'allure de confort (allure 1).

La vitesse 10km correspond à la vitesse à laquelle vous espérez réaliser votre course. Par exemple, 6' ou 10km/h , si vous visez 1h. 5' ou 12 km/h si vous visez 50'. 4' ou 15 km/h si vous visez 40' etc ...

2x9x30'' effort (récupération 30'') 1'30 entre les séries : signifie que vous courez 2 séries de 9 fractions d'effort d'une durée de 30 secondes à une intensité d'environ 100% de votre VMA (ou 95 à 100% de votre FCM). Puis que vous récupérez en trottinant durant 30 secondes. Entre les deux séries de 9 fractions, la récupération (active) est de 1 minute 30 secondes.

Cette séance doit être précédée d'un échauffement de 20 à 30' maximum, ponctué par 3 à 5 accélérations. Puis d'un retour au calme de 5 à 15' maximum.