

Plan d'entraînement 10km pour un coureur confirmé (moins de 45')

Dans ce cas, on peut supposer que 4 séances est un minimum et que vous pouvez sans doute faire 5 séances si vos contraintes personnelles ne sont pas trop importantes.

Plan d'entraînement avec 4 séances hebdomadaires :

- pour coureur confirmé (plusieurs années d'expériences sur la distance)
- pour des performances inférieures à 45 minutes

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4- allégée
Mardi	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	1h allure 1 dont 15x30'' effort (récupération 30'')
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Samedi	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	1h allure 1 dont 5 x 5' à vitesse 10km (récupération 1'45 trot)	1h allure 1 dont 4 x 6' à vitesse 10km (récupération 2' trot)	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)
Dimanche	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Mardi	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	1h allure 1 dont 15x30'' effort (récupération 30'')
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse 10km
Samedi	1h allure 1 dont 4 x 7' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	1h allure 1 dont 3 x 8' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	Repos
Dimanche	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	Votre 10 kilomètres

Et si vous avez assez de temps disponible pour placer 5 entraînements, voici la marche à suivre :

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4- allégée
Mardi	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	1h allure 1 dont 15x30'' effort (récupération 30'')
Mercredi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Jeudi	1h allure 1 dont 15' allure 2	1h allure 1 dont 20' allure 2	1h allure 1 dont 25' allure 2	repos
Samedi	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	1h allure 1 dont 5 x 5' à vitesse 10km (récupération 1'45 trot)	1h allure 1 dont 4 x 6' à vitesse 10km (récupération 2' trot)	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)
Dimanche	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Mardi	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	1h allure 1 dont 15x30'' effort (récupération 30'')
Mercredi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Jeudi	1h allure 1 dont 25' allure 2	1h allure 1 dont 30' allure 2	1h allure 1 dont 35' allure 2	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse 10km
Samedi	1h allure 1 dont 3 x 8' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	1h allure 1 dont 2 x 12' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	Repos
Dimanche	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	Votre 10 kilomètres

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 trotinant 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.