

**Plan d'entraînement 10km pour un coureur débrouillé (moins de 55')**

Dans ce cas vous bénéficiez de l'expérience de vos tentatives précédentes. Tirez-en les enseignements nécessaires. Les conseils de prudence sont toujours valables.

On peut donc supposer légitimement que vous êtes décidé à améliorer votre précédente marque. Optez alors pour 4 séances au moins, dont celles à allure spécifique et de VMA. Les deux autres étant des footings à allure 1.

Plan d'entraînement avec 4 séances hebdomadaires :

- pour coureur débrouillé (plusieurs expériences sur la distance)
- pour des performances inférieures à 55 minutes

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

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

	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4 - allégée</b>
<b>Mardi</b>	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'')
<b>Mercredi</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
<b>Jeudi</b>	1h allure 1 dont 15' allure 2	1h allure 1 dont 20' allure 2	1h allure 1 dont 25' allure 2	repos
<b>Samedi</b>	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 5 x 6' à vitesse 10km (récupération 2' trot)	1h allure 1 dont 6 x 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)
<b>Dimanche</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
	<b>Semaine 5</b>	<b>Semaine 6</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>Semaine 8</b>
<b>Mardi</b>	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'')
<b>Mercredi</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
<b>Jeudi</b>	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
<b>Samedi</b>	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
<b>Dimanche</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	<b>Votre 10 kilomètres</b>

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.