

Plan d'entraînement pour votre premier 10km avec 3 séances hebdomadaires

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4- allégée
Mardi	1h allure 1 dont 15' à 75-80% de la FCM	1h allure 1 dont 20' à 75-80% de la FCM	1h allure 1 dont 25' à 75-80% de la FCM	1h à 65-70% de la FCM
Jeudi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Samedi ou dimanche	1h allure 1 dont 6 x 4' 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 4' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Mardi	1h allure 1 dont 25' à 75-80% de la FCM	1h allure 1 dont 30' à 75-80% de la FCM	1h allure 1 dont 35' à 75-80% de la FCM	50mn allure 1 et finir par 15' à vitesse 10km
Jeudi	1h à 65-70% de la FCM	1h à 65-70% de la FCM	1h à 65-70% de la FCM	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 3 x 12' à vitesse 10km (récupération 2'30 trot)	1h allure 1 dont 5 x 6' à vitesse 10km (récupération 2' trot)	10 kilomètres

- **4^{ème} 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.
- **5^{ème} séance hebdomadaire** : vous êtes motivé et disponible ? Ajoutez alors comme 5^{ème} entraînement une séance de fractionné court ou VMA selon le mode suivant :

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 allégée
2x9x30" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30") 1'30 entre les séries	2x10x30" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30") 1'30 entre les séries	8x45" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30") + 10x30" effort (récupération 30") 1'30 entre les séries	15x30" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30")
Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
2x8x45" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30") 1'30 entre les séries	2x9x45" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30") 1'30 entre les séries	8x45" effort à 95-100% de la FCM (récupération 30") + 10x30" effort (récupération 30") 1'30 entre les séries	Pas de VMA

L'allure 1 correspond à une intensité de 65 à 70% de la VMA.
C'est un footing lent couru avec un confort respiratoire total.

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 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