

Plan d'entraînement pour préparation 10km sur 6 semaines
(Septembre 2014)

Echauffement de 20 à 25 minutes avec 5 à 6 accélérations progressives de 100 m au début de chaque séance. Récupération de 8 à 10 minutes en fin de séance.

Les distances de travail (en m) peuvent être transformées en temps pour éviter l'entraînement sur piste.

Semaine 1			
1	VMA : 2 séries de 8 à 10 x 30" /30"	Recup: 2'	100% fcm
2	50' en endurance		70
3	8 à 10 x 400 m	1'	100
4	1 heure avec 10' au seuil (85% fcm)		75
Semaine 2			
1	VMA : 2 séries de 8 à 10 x 200 m	40" et 2'	100
2	50' avec 5 LD (lignes droites de 100m) + rapides		70
3	4 à 6 x 800 m au seuil plus (allure 10 km)	1'45"	90
4	1 heure 10 avec 12' au seuil		75
Semaine 3			
1	VMA : 10 à 12 x 300m	50'	100
2	50' en endurance avec 5 LD		70
3	4 à 5 x 1000 m au seuil plus (allure 10km)	2'	90
4	1 heure avec 15' au seuil		75
Semaine 4			
1	VMA en côtes : 10 à 14 x 30"/30"	Descente de 30"	100
2	50' en endurance avec 5 LD		70
3	5 à 6 x 1000 m au seuil plus (allure 10km)	2'	90
4	1 heure 10 avec 2 x 10' au seuil	4'	75
Semaine 5			
1	VMA :5 à 7 x 500m	1'10"	100
2	50' en endurance avec 5 LD		70
3	3 x 1500 m au seuil plus (allure 10km)	2'30"	90
4	1 heure avec 2 x 12' au seuil	5'	75
Semaine 6			
1	1 heure en endurance avec 8 à 10 x 1' /1'		95
2	50' en endurance		70
3	1 heure avec 8 à 10 x 20"/40"		90
4	Compétition : 10 km		