



Plan entraînement

distance : 10 km

objectif : 50 min et plus

Lexique

r = Temps de repos

R = Temps de repos
entre chaque série

AS : Allure Spécifique
(exemple AS10 = Ton allure cible sur le 10K)

Footing : allure confortable à laquelle tu peux,
par exemple, tenir une discussion en courant.

Les priorités sont déterminées sur une échelle de 1 à 5 : 1 étant la priorité la plus forte — 5 étant la priorité la plus faible



Plan entraînement 10km objectif 50 min et plus

Semaine 1

Séance 01 2

VMA
4x1000m
r = 200m au trot

Séance 02 1

Endurance
45' à 1h de footing

Séance 03 4

Endurance
séance générale :
1h à 1h15 dont 30' progressif
ou _____
séance de 1h de gammes

Séance 04 3

Fractionné en côte
3x200m + 5x100m + 6x50m en
côtes

Séance 05 5

Endurance
1h de footing

Conseil du coach semaine 1

“ On donne tout sur les 1000m, c'est un vrai travail de VMA donc on ne se cantonne pas à l'AS10 et on envoie du lourd !

Si ta technique de course est plutôt moyenne, pense à intégrer une séance de gammes dans ta semaine d'entraînement. Elle peut constituer une séance à part entière, ou remplacer un entraînement moins important.

Semaine 2

Séance 01 2

VMA
10x300m
r = 100m au trot

Séance 02 1

Endurance
45' à 1h de footing

Séance 03 4

Seuil
5x5' au seuil
r = 2'

Séance 04 3

Progressif
1h progressif
(finir au moins au seuil)
ou _____
séance de 1h de gammes

Séance 05 5

Endurance
1h de footing

Conseil du coach semaine 2

“ L'allure seuil, c'est une allure que tu peux tenir en courant à fond pendant 1h. Elle se situe entre ton allure 10km et ton allure semi.





Plan entraînement 10km objectif 50 min et plus

Semaine 3

Séance 01 2

VMA

2 fois - 6x200m
r = 100m au trot
R = 3'

Séance 02 1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03 4

Seuil

5x6' au seuil
r = 2'

Séance 04 3

Fractionné en côte

2x400m + 3x50m + 2x300m +
3x50m en côtes

Séance 05 5

Endurance

1h de footing

Conseil du coach

semaine 3



Petit défi sur la séance de 200m, ne marche sur aucune récup' ! Plus tu arriveras à trotter sur les récup's et plus tu développeras ta VMA.

Petite aide sur les récup's : 100m au trot après chaque 200m et 3' au trot entre les deux blocs de 200m.

Semaine 4

Séance 01 2

Tempo course

6 à 8x1000m AS 10
r = 200m au trot

Séance 02 1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03 4

VMA

15x45"/15"

Séance 04 3

Progressif

1h15 progressif
(finir par AS 10)

Séance 05 5

Endurance

1h de footing

Conseil du coach

semaine 4



L'idée de 45"/15" c'est de te garder sous pression. Une petite pause qui te donne envie d'arrêter, mais pas de vraie pause. Sers les dents et fonce !





Plan entraînement 10km objectif 50 min et plus

Semaine 5

Séance 01 2

Tempo course

3x1600m AS 10
r = 400m au trot

Séance 02 1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03 4

VMA

15x1'30"

Séance 04 3

Tempo course

5x5' AS 10
R = 2'30"

Séance 05 5

Endurance

1h de footing

Conseil du coach

semaine 5



Les 1600m, c'est l'occasion de tester son allure 10km. 5 tours de piste à effectuer avec une belle régularité. On cherche le moins d'à-coup possible dans l'allure.

Semaine 6

Séance 01 2

Tempo course

800m AS10 + 1600m AS10 +
800m AS10 + 2x400m VMA
r = 200m au trot

Séance 02 1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03 4

Endurance / placement

1h footing dont 5 à 6 lignes
droites placées

Séance 04 3

Tempo course

4x7' AS10
r = 3'

Séance 05 5

Endurance

1h de footing

Conseil du coach

semaine 6



La séance tempo va piquer, on commence par de l'AS10, ça maintenant tu connais. La récup' après le 1800 fera mal, mais ça va le faire !
On finit sur deux beaux 400m full gaz !





Plan entraînement 10km objectif 50 min et plus

Semaine 7

Séance 01

3

Tempo course

6x500m AS 10
r = 1'30"

Séance 02

2

Endurance

45' de footing

Séance 03

4

Shake out run

30' de footing

Séance 04

1

Jour de course !

Conseil du coach

semaine 7



L'idée des 500m AS10 c'est d'apprendre à partir à la bonne allure pour ne pas se cramer le jour J.

