



Plan entraînement

distance : 10 km
mon premier 10k

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 mon premier 10k



Semaine 1

Séance 01 2

VMA

échauffement 20 min puis
10 x 30sec rapide /30sec au
trot + retour au calme 5/10 min

Séance 02 1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03 3

Endurance

45' à 1h de footing

Semaine 2

Séance 01 2

VMA

échauffement 20min
+ 8 à 10 x 45sec rapide /30 sec
au trot + retour au calme 10min

Séance 02 1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03 3

Endurance

45' à 1h de footing

Conseil du coach semaine 2



Pendant ton footing tu dois être en aisance respiratoire, c'est à dire que tu dois pouvoir papoter !





Plan entraînement 10km mon premier 10k

Semaine 3

Séance 01

2

VMA

Échauffement 20min puis
4 x 1min rapide/ 1 min lent +
4 x 40 sec/40sec lent
+ retour au calme 10min

Séance 02

1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03

3

Endurance progressive

1h de footing dont 30 min
plus rapide

Conseil du coach

semaine 3



Sur les séances de fractionnés, essaie d'être régulier(e) sur les allures. Sur les 40 sec, essaie d'aller plus vite que sur les 1 min !

Ne lâche rien, c'est efficace !

Semaine 4

Séance 01

2

VMA

Échauffement 20min puis
8 x 1min rapide/ 1 min lent
+ retour au calme 10min

Séance 02

1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03

3

Endurance

50min de footing

Conseil du coach

semaine 4



Tu dois être à l'aise sur les footing, l'allure doit rester confortable. Sur la VMA ce n'est pas une allure confortable !

Accélère progressivement sur la minute puis récupère en trottinant et recommence.

Force !





Plan entraînement 10km mon premier 10k

Semaine 5

Séance 01

2

VMA

Échauffement 20min puis
6 à 8 x 200 m recup 1 min
+ retour au calme 10min

Séance 02

1

Endurance

45' de footing

Séance 03

3

Endurance

1h footing dont 2 x 10 min
plus soutenu

Conseil du coach

semaine 3



Idéalement, les 10 min plus
soutenues seront ton allure
sur le 10km!

Semaine 6

Séance 01

2

VMA

Échauffement 20min puis
4 x 500 m recup 2 min
+ retour au calme 10min

Séance 02

1

Endurance

45' à 1h de footing

Séance 03

3

Endurance

40min de footing un peu plus
rapide

Conseil du coach

semaine 4



Essaie d'être régulier(e) et
d'évaluer ton allure pour le jour
J sur les 500m !





Plan entraînement 10km mon premier 10k

Semaine 7

Séance 01

3

VMA

Échauffement 20min puis
6 lignes droites rapide (100m)
+ retour au calme 10min

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



Dernière semaine ! Pense à bien te reposer, à t'hydrater et à bien manger !

