

PLAN D'ENTRAINEMENT 10 KM NIVEAU AVANCE

OBJECTIF : AMELIORER LE TEMPS SUR 10 KM CONDITIONS REQUISES : NIVEAU AVANCE 5 KM ENTRAINEMENT : 6 JOURS PAR SEMAINE

1ERE SEMAINE

LUNDI
40 MN AVEC COTES

MARDI
25 MN DE COURSE A UN BON RYTHME

MERCREDI
60 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
20 MN X 1 MN DE COURSE RAPIDE (1 MN É UN RYTHME TRANQUILLE)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
CROSS-COUNTRY OU COURSE SUR ROUTE

DIMANCHE
80 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

2E SEMAINE

LUNDI
40 MN DE FARTLEK

MARDI
2 X 10 MN (3 MN)

MERCREDI
60 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
8 X 3 MN (90 SEC)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
20 MN DE COURSE RAPIDE

DIMANCHE
90 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

3E SEMAINE

LUNDI
40 MN AVEC COTES

MARDI
3 X 8 MN (3 MN)

MERCREDI
70 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
10 X 2 MN DE COURSE RAPIDE (1 MN DE FOOTING DE RECUP.)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
40 MN A UN RYTHME SOUTENU

DIMANCHE
80 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

4E SEMAINE

LUNDI
40 MN DE FARTLEK

MARDI
6 X 5 MN (2 MN)

MERCREDI
60 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
2 X 4, 3, 2, 1 MN DE COURSE RAPIDE (90 SEC RECUP.)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
45 MN A UN RYTHME SOUTENU

DIMANCHE
90 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

5E SEMAINE

LUNDI
20 MN AU PAS DE COURSE

MARDI
30 MN A UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
40 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
30 MN A UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
FOOTING ET GRANDES FOULEES

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
10 KM DE COURSE