

# 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