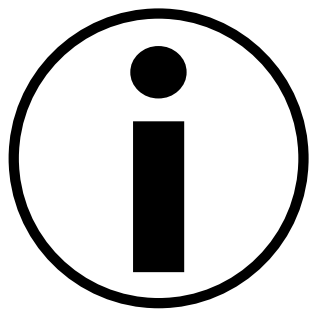


# PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10KM



Pour information :

Pour la répartition des entraînements : En fonction des disponibilités de chacun, si possible le lundi / Mercredi / Vendredi ou samedi matin.

Toujours se laisser un jour de repos entre les séances.

La récupération lors des séances plus rapides est à adapter : elle peut se faire continuellement en marche

# PLAN D'ENTRAINEMENT 10KM

## SEMAINE 1

Séance 1

Échauffement 5 minutes (allure douce)  
2 x 1000m (allure plus rapide)  
récupération entre les répétitions :  
2min de marche  
Terminer par 5min de marche

Séance 2

Sortie libre en alternant course et  
marche : 45 minutes

## SEMAINE 2

Séance 1

Échauffement 5 minutes  
2 x 8 minutes à allure plus rapide  
récupération entre les répétitions :  
2min  
Terminer par 5 minutes de marche

Séance 2

Séance d'endurance : 30 minutes de  
course à allure libre

## SEMAINE 3

Séance 1

Échauffement 5 minutes à allure très  
douce  
5 x 500m à allure plus rapide  
Récupération entre les répétitions :  
1min30  
Terminer par 5 minutes de marche

Séance 2

Sortie libre en alternant course et  
marche : 55 minutes

### Progression



# PLAN D'ENTRAINEMENT 10KM

## SEMAINE 4

Séance 1

Échauffement 5 minutes  
3 x 6min (allure plus rapide)  
récupération entre les répétitions :  
2min de marche  
Terminer par 5min de marche

Séance 2

Séance d'endurance : 35 minutes de  
courses à allure libre

Séance 3

Sortie libre en alternant course et  
marche : 1h

## SEMAINE 5

Séance 1

Échauffement 10 minutes  
5 x 5 minutes à allure plus rapide  
récupération entre les répétitions :  
2min active en footing  
Terminer par 5 minutes de marche

Séance 2

Sortie libre alternant course et marche :  
1h

Séance 3

Séance d'endurance : 30 minutes de  
course à allure libre

## SEMAINE 6

Séance 1

Échauffement 10 minutes  
4 x 6min à allure plus rapide  
Récupération entre les répétitions :  
2min30 active en footing  
Terminer par 5 minutes de marche

Séance 2

Séance d'endurance : 45 minutes de  
courses à allure libre

Séance 3

Sortie libre en alternant course et  
marche : 1h

### Progression

40 %



# PLAN D'ENTRAINEMENT 10KM

## SEMAINE 7

Séance 1

Échauffement 10 minutes  
4 x 8min (allure plus rapide)  
récupération entre les répétitions :  
2:30min active  
Terminer par 5min de retour au calme  
en trot très doux

Séance 2

Séance d'endurance : 50 minutes de  
courses à allure libre

Séance 3

Sortie libre en alternant course et  
marche : 1h

## SEMAINE 8

Séance 1

Échauffement 10 minutes  
5 x 1000m à allure plus rapide  
récupération entre les répétitions :  
2min en footing  
Terminer par 5 minutes de retour au  
calme en trot très doux

Séance 2

Séance d'endurance : 45 minutes de  
course à allure libre

Séance 3

Séance d'endurance : 1h de course à  
allure libre

## SEMAINE 9 (semaine de course)

Séance 1

Séance d'endurance (à effectuer si  
possible le Mardi, le 1er Mai étant le  
Lundi qui suivra)  
45 minutes de course à allure libre

Séance 2

Sortie libre alternant course et marche :  
45 minutes (vendredi au + tard)

Séance 3

REPOS

### Progression

70 %

# PLAN D'ENTRAINEMENT 10KM

## Julie Lépicier : créatrice de votre programme et ambassadrice Sport Planète Athlé.

**JULIE  
LÉPICIER**

Moissy Cramayel  
Athlétisme



**AMBASSADRICE**  
**SportPlanète**  
**ATHLÉ**

**Sport  
Planète**  
fédéré par MAIF

La Fédération Française d'Athlétisme et MAIF Sport Planète s'engagent pour le développement d'une pratique écoresponsable de l'athlétisme, en lançant la première promotion des Ambassadeurs Sport Planète Athlé, dispositif unique en son genre. Partout en France, les licenciés FFA âgés de 18 à 35 ans, souhaitant s'investir pour la transition écologique de leur club, étaient invités à candidater pour devenir ambassadeur du 11 au 27 juin 2021.

Julie LÉPICIER a brillamment passé les étapes de sélection et a été nommée Ambassadrice par un jury composé de représentants FFA et MAIF. Elle fait désormais partie de la communauté des Ambassadeurs Sport Planète Athlé au même titre que 26 autres licenciés FFA répartis sur l'ensemble du territoire.