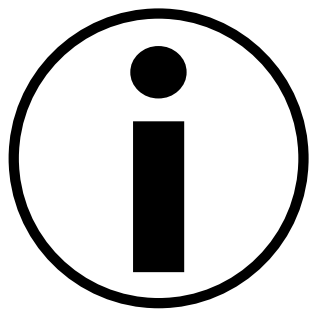


PLAN D'ENTRAINEMENT 10KM



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 SEMI

SEMAINE 1

Séance 1

Échauffement 10 minutes (allure douce)
4 x 1000m (allure plus rapide)
récupération entre les répétitions :
2min de marche
10 minutes à allure très douce

Séance 2

Sortie libre en alternant course et marche : 1h30 minutes

Séance 3

Séance d'endurance : Courir à allure libre 5km

SEMAINE 2

Séance 1

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

Séance 2

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

Séance 3

Courir à allure libre avec bonne aisance respiratoire 7km

SEMAINE 3

Séance 1

Échauffement 10 minutes à allure très douce
10 x 500m à allure plus rapide
Récupération entre les répétitions :
1min30
Terminer par 10 minutes de marche

Séance 2

Sortie libre en alternant course et marche : 1h

Séance 3

Séance endurance : Courir à allure libre 9km

Progression



PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI

SEMAINE 4

Séance 1

Échauffement 10 minutes
5 x 6min (allure plus rapide)
récupération entre les répétitions :
2min de marche
Terminer par 10min de marche

Séance 2

Séance d'endurance : uniquement de la
course : 1h

Séance 3

Séance d'endurance : courir à allure
libre : 11km

SEMAINE 5

Séance 1

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

Séance 2

Sortie libre alternant course et marche :
45min

Séance 3

Séance d'endurance : courir à allure
libre : 13km

SEMAINE 6

Séance 1

Échauffement 10 minutes
6 x 1000m à allure plus rapide
Récupération entre les répétitions :
2min30 active en footing
Terminer par 10 minutes allure très
douce

Séance 2

Sortie libre en alternant course et
marche : 1h15

Séance 3

Séance d'endurance : courir à allure
libre : 13km

Progression



PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI

SEMAINE 7

Séance 1

Échauffement 10 minutes
6x6 min (allure plus rapide)
récupération entre les répétitions :
2min active
Terminer par 10min de séance à allure
très douce

Séance 2

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

Séance 3

Séance d'endurance : courir à allure
libre : 10km

SEMAINE 8

Séance 1

Échauffement 10 minutes
8 x 500m à allure plus rapide
récupération entre les répétitions :
2min30 en footing
Terminer par 10 minutes de retour au
calme en allure très douce

Séance 2

Séance d'endurance : 1h 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 :
1h (vendredi au + tard)

Séance 3

REPOS

Progression



PLAN D'ENTRAINEMENT SEMI

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.



Grand Paris Sud.fr
Seine-Essonne-Sénart

