PLAN DE PREPA 10K 1H00

PREPARATION COURSE OBJECTIF 10KM 1er MAI 2024– 1H00 (10KM/H -6MIN au KIL)

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
SEMAINE 1	5mn d'échauffement à allure très douce suivies de 3 X 1000M à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération marche) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	SORTIE LIBRE EN ALTERNANT COURSE ET MARCHE → 45MIN	
SEMAINE 2	5mn d'échauffement puis 3 X 8MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération marche) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE 30 MIN de course à allure libre	
SEMAINE 3	5mn d'échauffement à allure très douce suivies de 6 X 500M à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 1mn 30 (récupération marche) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	SORTIE LIBRE EN ALTERNANT COURSE ET MARCHE → 55MIN	
SEMAINE 4	5mn d'échauffement suivies de 3X6 MIN à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération marche) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE 35 MIN de course à allure libre	
SEMAINE 5	10mn d'échauffement suivies de 5 X 5 MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2'00 (récupération active en footing) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	10mn d'échauffement Suivies de 4 X 6MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2'30 (récupération active en footing) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE 40 MIN de course à allure libre
SEMAINE 6	10mn d'échauffement suivies de 4 X 6 MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2'30 (récupération active en footing) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE 45 MIN de course à allure libre	SORTIE LIBRE COURSE → 1H00 AVEC AISANCE RESPIRATOIRE
SEMAINE 7	Séance d'ENDURANCE 50 MIN de course à allure libre	10mn d'échauffement Suivies de 4 X 8MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2'30 (récupération active en footing) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE → 1H15 AVEC AISANCE RESPIRATOIRE
SEMAINE 8	Séance d'ENDURANCE 1H de course à allure libre	10mn d'échauffement à allure très douce suivies de 5 X 1000M à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération active en footing) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE 45 MIN de course à allure libre

PLAN DE PREPA 10K 1H00

SEMAINE 9	Séance d'ENDURANCE 45 MIN de course à allure libre	10mn d'échauffement à allure très douce suivies de 8 X 500M à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 1MIN30 (récupération active en footing) Terminer par 5 mn de retour au calme en trot très doux	Séance d'ENDURANCE 50 MIN de course à allure libre
SEMAINE 10	Séance d'ENDURANCE 1H00 de course à allure libre	Séance d'ENDURANCE 45MIN de course à allure libre	REPOS

Pour la répartition des entraînements quand il y en a plusieurs : 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 rapide est à adapter : elle peut se faire continuellement en marche