



## Plan d'entraînement de 8 semaines pour le 10km

**Les Boucles de la Seine  
Dimanche 17 mars 2018**

Info importante : Si vous n'avez pas accès à une piste, pour les séances avec une distance consultez, via la table des allures, la durée de votre effort.

### **Semaine 1**

#### Séance 1

Endurance fondamentale : Footing entre 30 et 45mn

#### Séance 2

Fractionné : 2 séries de 6 à 8 x 30/30 récupérations 3mn entre les deux séries

#### Séance 3

Footing intermittent : 1 heure dont les 5 dernières minutes plus rapides

### **Semaine 2**

#### Séance 1

Endurance fondamentale : Footing entre 40 et 50mn

#### Séance 2

Fractionné : 2 séries de 5 à 6 x 400m

Si vous connaissez votre VMA, ces séries seront à faire à 95% de votre VMA. Si vous ne connaissez pas votre VMA, faites le test « Demi-cooper » (cf 1<sup>er</sup> épisode de La Minute Valentine), il vous sera utile au fil des séances.

#### Séance 3

Footing intermittent : footing 1 heure dont 2 x 8mn plus rapide et 2mn de récupération entre les 2.

### **Semaine 3**

Plan d'entraînement 10km des Boucles de la Seine

### Séance 1

Endurance fondamentale : footing 45mn

### Séance 2

Fractionné : 2 séries de 8 à 10 x 300m à 100% de votre VMA

### Séance 3

Footing intermittent : footing 1h10 dont 3 x 1000m (allure 10km) récupération 3mn

## **Semaine 4**

### Séance 1

Endurance fondamentale : footing 1 heure

### Séance 2

Fractionné : 2 séries 4 à 5 x 500m à 95% de votre VMA

### Séance 3

Footing intermittent : 1h20 dont 4 x 1500m (allure spécifique au 10km) récupération 2'30mn

## **Semaine 5**

### Séance 1

Endurance fondamentale : footing 45mn

### Séance 2

Fractionné : 2 séries de 8 à 10 x 200m à 100% de votre VMA

### Séance 3

5km type compétition avec chrono

## **Semaine 6**

### Séance 1

Plan d'entraînement 10km des Boucles de la Seine

Endurance fondamentale : footing de 50mn

### Séance 2

Fractionné : 2 séries 8 à 10 x 1mn d'effort et 45s de récupération, 3mn entre les deux blocs

### Séance 3

Footing intermittent : 1h20 dont 3 x 2000m (allure 10 km)

## **Semaine 7**

### Séance 1

Endurance fondamentale : footing de 45mn

### Séance 2

Fractionné : 4 x 1000m à 85% de votre VMA récupération 2mn30

### Séance 3

Footing intermittent : 1 heure dont 3 x 5mn récupération 1'30

## **Semaine 8**

### Séance 1

2 séries de 6 à 8 fois 30/30

### Séance 2

« Veille de course » : léger footing la veille ou l'avant-veille entre 20 et 30mn

### Séance 3

**10km des Boucles de la Seine !**