

## PLAN D'ENTRAINEMENT 10 KM DE TRAPPES

Sur 6 semaines



## PHASE DE PREPARATION SPECIFIQUE

Je cours 3 fois par semaine...

SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		SEMAINE 5	
<b>Mardi</b>	<u>Footing de 45 minutes</u> allure lente	<b>Mardi</b>	<u>Footing de 45 minutes</u> allure lente	<b>Mardi</b>	<u>Footing de 45 minutes</u> allure lente	<b>Mardi</b>	<u>Footing de 45 minutes à 1 h</u> allure lente	<b>Mardi</b>	<u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 6 fois 300m à 100%VMA avec une récupération de 45 secondes entre les 300m et 3 minutes entre les séries
<b>Jeudi</b>	<u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 8 fois 30" 30" à 100-105%VMA avec 3 minutes de récupération entre chaque série.	<b>Jeudi</b>	<u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 5 fois 400m à 95%VMA avec une récupération de 1 minutes entre les 400m et 3 minutes entre chaque série.	<b>Jeudi</b>	<u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 10 fois 200m à 100-105%VMA avec une récupération de 30 sec entre les 200m et 3 minutes entre chaque série.	<b>Jeudi</b>	<u>VMA</u> Footing de 20-30 minutes suivi de 2 séries de 4 fois 500m à 95%VMA avec une récupération de 1minutes30 entre les 500m et 3 minutes entre chaque série.	<b>Jeudi</b>	<u>Footing de 45 minutes à 1 h</u> allure lente
<b>Dimanche</b>	<u>Sortie longue</u> Sortie Longue de 1h15 à 70- 75% FCM	<b>Dimanche</b>	<u>Sortie longue</u> Sortie longue de 1h20 dont 2 fois 10 minutes à 80- 85%FCM avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort	<b>Dimanche</b>	<u>Sortie longue</u> Sortie longue 1h20 dont 30 minutes de footing suivi de 3 fois 8 minutes à 85-90FCM avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent	<b>Dimanche</b>	<u>Sortie longue</u> Footing de 1 h à 65-75%FCM	<b>Dimanche</b>	<u>Sortie longue</u> Sortie longue de 1h20 dont 30 minutes à 65-75%FCM suivi de 4 fois 1000m à allure spécifique 10 km et une récupération de 3 minutes entre chaque effort. Finir la sortie longue par du footing lent.



**SEMAINE 6**

**Mardi**

Footing de 45 minutes  
allure lente

**Jeudi**

Footing de 45 minutes  
allure lente

**Dimanche**

Footing de 1 h  
à 65-75%FCM

VMA=vitesse maximale aérobie

FCM=féquence cardiaque maximale