

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE
Semaine 1 régén	REG	Semaine 1 régén	REG	Semaine 1 régén	REG	Semaine 1 régén
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 45'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60'		REPOS
Semaine 2 régén	REG	Semaine 2 régén	REG	Semaine 2 régén	REG	Semaine 2 régén
Footing + PPG Intensité : 60 - 70% Durée 30' PPG : 2 fois 5' Footing Intensité : 60% Durée 30'		Echauffement : 35' 60 - 70% VMA COURTE : 100 100% Nbre répétitions : 10 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 30" 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing + Fartlek * Intensité : 60 - 70% Durée 30' Fartlek : 3 fois 3' 75 /80 % Footing Intensité : 60% Durée 20'		REPOS
Semaine 1	DG	Semaine 1	DG	Semaine 1	DG	Semaine 1
Echauffement : 25' 60 - 70% VMA longue : 400 m 95% Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 1,15 60% Récup entre séries : 3' 60% Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60' dont 6 fois 3' 85% Récup entre répétitions : 2' 60%		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h10
Semaine 2	DG	Semaine 2	DG	Semaine 2	DG	Semaine 2
Echauffement : 25' 60 - 70% VMA longue : 600 m 90% Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 200m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 60'		Echauffement : 25' 60 - 70% VMA courte : 300 m 100% Nbre répétitions : 10 à 12 Nbre séries : Récup entre répétitions : 100m 60% Récup entre séries : Retour au calme : 10' 60%		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h15 dont 2 X 10' à AS10 = 87% VMA

PLAN D'ENTRAINEMENT - 10 Kms 2 SE de régénération et 6 SE de préparation

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 3	TS	Semaine 3	TS	Semaine 3	TS	Semaine 3	
Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing		Echauffement : 20'	60 - 70%	Sortie Longue	
VMA longue: 500 m	95%	Endurance Fondamentale		AS 10 : 1000	87%		
Nbre répétitions :	5	Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	5	Intensité :	60 - 65%
Nbre séries :	2	Durée	60'	Nbre séries :	1	Durée :	1h15
Récup entre répétitions : 1,15	60%			Récup entre fractions : 3'	60%	dont 20' à AS10 = 87% VMA	
Récup entre séries : 3'	60%			Récup entre séries :			
Retour au calme : 10'	60%			Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 4	TS	Semaine 4	TS	Semaine 4	TS	Semaine 4	
Footing		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing		Compétiton 10 Kms	
Endurance Fondamentale		VMA longue : 600 m	90%	Endurance Fondamentale		dont 5 kms à AS 10 (87 % VMA)	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	6	Intensité :	60- 65%	et 5 kms à allure libre	
Durée	60'	Nbre séries :	1	Durée	30'	ou	
		Récup entre répétitions : 2'	60%	avec 3 lignes droites		Echauffement : 20'	60 70 %
		Récup entre séries :		accélérées (100 m)		AS 10 : 2000m	87 %
		Retour au calme : 10'	60%			Nbre répétitions : 3 avec 3' récup	
Semaine 5	TS	Semaine 5	TS	Semaine 5	TS	Semaine 5	
Footing		Echauffement : 30'	60 - 70%	Echauffement : 20'	60 - 70%	Footing	
Endurance Fondamentale		VMA courte : 30" - 30 "	100%	AS 10 : 3000 + 2000 + 1000	87%	Endurance Fondamentale	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	8	Nbre répétitions :		Intensité :	60 - 65%
Durée	45' à 60'	Nbre séries :	2	Nbre séries :	1	Durée :	60'
		Récup entre répétitions : 100m	60%	Récup entre fractions : 2'	60%	ou	
		Récup entre séries : 3'	60%	Récup entre séries :			
		Retour au calme : 10'	60%	Retour au calme : 10'	60%		
Semaine 6	REL	Semaine 6	REL	Semaine 6	REL	Semaine 6	
Footing		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing		Compétiton 10 Kms	
Endurance Fondamentale		VMA courte : 30" - 30 "	100%	Endurance Fondamentale		87% VMA	
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	10	Intensité :	60- 65%		
Durée	45'	Nbre séries :	2	Durée	30'		
		Récup entre répétitions : 30"	60%	avec 3 lignes droites			
		Récup entre séries : 3'	60%	accélérées (100 m)			
		Retour au calme : 10'	60%				