

Programme d'entraînement de course de 10 km sur 8 semaines



Pour bien comprendre le plan d'entraînement suivant :

- La partie principale de chaque entraînement est écrite en rouge.
- Le temps de repos actif est écrit entre parenthèses pour chaque partie principale.
- Le plan tient compte de 3 rythmes (vitesse) de course différents soit :
 R1 : rythme de course confortable, R2 : rythme de course près de la vitesse de la compétition
 R3 : rythme de course plus rapide que celui de la compétition (presque maximale)

Semaine	Nombre d'entraînements par semaine	Accent	Entraînements	Durée de l'entraînement (minutes)
1	3	Adaptation anatomique	5' R1 + 15' R2 + 5' R1	25
			10' R1 + 4 x 2' R2 (2' R1) + 9' R1	35
			6 km R1	Variable
2	3		10' R1 + 15' R2 + 10' R1	35
			10' R1 + 6 x 2' R2 (1' R1) + 10' R1	38
			7 km R1	Variable
3	3	Progression en volume	10' R1 + 25' R2 + 5' R1	40
			10' R1 + 5 x 1' R3 (4' R1) + 5' R1	40
			8 km R1	Variable
4	3		10' R1 + 25' R2 + 10' R1	45
			10' R1 + 5 x 2' R3 (3' R1) + 5' R1	40
			9 km R1	Variable
5	4	Progression en intensité et volume	10' R1 + 6 x 30sec R3 (2' R2) + 10' R1	35
			10' R1 + 30' R2 + 10' R1	50
			10' R1 + 4 x 1' R3 (4' R2) + 10' R1	40
			10 km R1	Variable
6	4		10' R1 + 32' R2 + 8' R1	50
			10' R1 + 8 x 30sec R3 (3' R2) + 10' R1	48
			10' R1 + 35' R2 + 10' R1	55
			12 km R1	Variable
7	3	Affûtage	10' R1 + 8 x 1' R3 (3' R2) + 10' R1	52
			10' R1 + 38' R2 + 10' R1	58
			10.5 km R2	Variable
8	4	Compétition	10' R1 + 4 x 1' R3 (5' R2) + 10' R1	54
			10' R1 + 40' R2 + 10'	60
			25' R1 (veille de la compétition)	25
			10 km compétition	Variable

Exemple du deuxième entraînement de la semaine 1 : Jogging très léger pour 10 minutes + 2 minutes de jogging avec une vitesse près de celle de la compétition alterné avec 2 minutes en jogging très léger, répéter 3 fois + 9 minutes au jogging très lent.

