

Ce plan vous propose par semaine : 1 séance de fractionné court, 1 séance de fractionné long (seuil)
2 sorties endurance (1 courte pour la récupération active et 1 longue pour manger du kilomètre !)

Journées idéales : mardi, mercredi, vendredi, dimanche pour laisser une journée de récupération entre la sortie longue et la 1^{ère} séance de la semaine suivante.

Légende :

- EF = Endurance Footing ou Endurance fondamentale, c'est l'allure à laquelle vous courez de manière détendue en pouvant tenir une conversation.
- 2' se lit 2 minutes, 2'30'' se lit 2 minutes et 30 secondes, etc.
- Accélération = effort maximal mais constant sur la durée et sur les N répétitions. L'idéal est de trouver son rythme 1 semaine ou 2 avant le début du plan.
- Allure spécifique pour les séances de fractionné long : **19 km/h (soit 3'10'' par km)**
- Allure spécifique pour les séances de fractionné court : **20 km/h (soit 3'00 par km)**
- Allure spécifique 10 km : c'est l'allure de votre objectif sur 10 km : **17 km/h (soit 3'30 par km)**

Semaine 1 – On prend contact avec l'intensité			
1	Echauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 8 accélérations de 30' récupération 30'' marche	Retour au calme 10' EF
2	Footing 45' EF		
3	Echauffement 30' EF	2000m allure spécifique 10 km <i>L'objectif est de prendre contact avec l'allure visée lors de votre 10 km</i>	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 55' EF		

Semaine 2 : On augmente légèrement la charge d'entraînement			
1	Echauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 6 accélérations de 2' récupération 1'30 en marchant	Retour au calme 10' EF
2	Footing de 50' EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	3 km allure spécifique 10 km	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h05 EF sur parcours vallonné si possible <i>Les bosses permettent de mettre de la variété dans l'entraînement : casser le rythme, changer la mécanique de course et sollicitation cardiaque plus importante. Profitez de ces sorties longues pour tester de nouveaux parcours.</i>		

Semaine 3 : On accumule les kilomètres à allure spécifique

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 6 x (1' accélération / 1' lent) + 6 x (30" accélérations / 30" lent) + 6 x (15"accélérations / 15" lent)	Retour au calme 10' EF
2	Footing de 55'		
3	Échauffement 20 à 30' EF	3 x 2 km allure spécifique 10 km avec 3' de récup marche/course	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h10 EF		

Semaine 4 : On se teste sur 5km à allure spécifique

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné long</u> 6 accélérations de 3' récupération 2' lent	Retour au calme 10' EF
2	Footing 1h EF		
3	REPOS		
4	Test sur 5 km à allure objectif 10 km <i>Profitez-en pour tester matériel porté le jour de la course</i> 20' EF 5 km Allure spécifique 10 km sur parcours plat 10' EF		

Semaine 5 : Semaine de forte charge, penser à bien récupérer entre les séances

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 2blocs de 5 accélérations de 1'15 récupération 45" marche/course lente Récupération 3' EF entre les 2 blocs	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	2x 20' allure spécifique semi-marathon = 3'45/km = 16km/h Récupération 5' course lente	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h15. EF sur terrain vallonné		

Semaine 6 : Dernière semaine de forte charge

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné long 3' et 2', court pour les 1'</u> 3 blocs de 3' 2' 1' d'accélérations récupération 1' marche entre les répétitions et 3' course lente entre les blocs <i>Intensité progressive sur les blocs : vous devez courir vos 2' plus vite que les 3'.</i>	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	2000 + 3000m + 2000 allure spécifique 10km récupération 3' marche	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h20 EF privilégier les sols souples		

Semaine 7 : On diminue la charge d'entraînement, le plus gros de la préparation est fait

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 4 x (1' accélération / 1' lent) + 5 x (45"/ 45") + 6 x (30"/ 30")	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h		
3	Échauffement 20 à 30' EF	Allure spécifique - dernier rappel d'allure 3 x 1000 allure spécifique 10 km récupération 2'	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h EF		

Semaine 8 : Affûtage et compétition

1	Footing de 45 min.		
2	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court dernier rappel</u> 10 accélérations de 25" récupération 25" lent	Retour au calme 5 à 10' EF
3	Déverrouillage : La veille ou l'avant-veille : 20' footing + 3 accélérations de 30''		
4	Compétition 10 km route		