

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<sup>ère</sup> 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 : **15 km/h (soit 4'00'' par km)**
- Allure spécifique pour les séances de fractionné court : **16 km/h (soit 3'45'' par km)**
- Allure spécifique 10 km : c'est l'allure de votre objectif sur **10 km : 13,3 km/h (soit 4'30'' par km)**

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

Semaine 2 : On augmente légèrement la charge d'entraînement			
1	Échauffement 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	3km allure spécifique 10km	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 en marchant/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 5km à allure objectif 10km <i>Profitez-en pour tester matériel porté le jour de la course</i> 20' EF 5km Allure spécifique 10km 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> 2 blocs de 5 accélérations de 1'15 récupération 45" en marchant/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 (4'40/km = 12,8 km/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	Fractionné long 3' et 2' , court pour les 1' 3 blocs de 3' 2' 1' d'accélération récupération 1' en marchant 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' en marchant	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	Fractionné court 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 3x1000 allure spécifique 10 km récupération 2min	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	Fractionné court dernier rappel 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	<b>Compétition 10km route</b>		