

Ce plan vous propose par semaine : 1 séance de fractionné court ou long suivant les semaines , 1 footing et 1 sortie longue ou de l'allure spécifique le week-end.

Journées idéales : mardi, vendredi, dimanche pour laisser une journée de récupération entre les séances.

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 : **11,5 km/h (soit 5'13'' par km)**
- Allure spécifique pour les séances de fractionné court : **12 km/h (soit 5'00'' par km)**
- Allure spécifique 10 km : c'est l'allure de votre objectif sur 10 km : **10 km/h (soit 6'00 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. Choisir un parcours plat ou une piste.</i>	Retour au calme 5 à 10' EF

Semaine 2 : On augmente légèrement la charge d'entraînement			
1	Footing de 50' EF		
2	Echauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 6 accélérations de 2' récupération 1'30 en marchant	Retour au calme 10' EF
3	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' EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	3 x 2 km allure spécifique 10 km avec 4' de récup entre chaque 2km : 2' marche + 2'course lente	Retour au calme 5 à 10' 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	<p>Test sur 5 km à allure objectif 10 km <i>Profitez-en pour tester l'équipement porté le jour de la course</i> 20' EF</p> <p>5 km Allure spécifique 10 km sur parcours plat : Objectif 30' 10' EF</p>		

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

1	Footing 1h EF		
2	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
3	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'accélération 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

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

1		Footing 50' EF	
2	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
3	Footing 1h05 EF <i>Ne pas aller trop vite en footing, ça serait de la fatigue supplémentaire à J-7 de l'objectif</i>		

Semaine 8 : Affûtage et compétition

1	Footing de 45' EF.		
2	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court dernier rappel</u> 8 accélération de 25" récupération 25" lent	Retour au calme 5 à 10' EF
3	Déverrouillage : La veille ou l'avant-veille : 20' footing + 3 accélération de 30'' sans forcer		
4	Compétition 10 km route		