



## Plan d'entraînement objectif 10 km en 50min

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 12x (30s - 30s)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 10x (45s - 45s)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 10x (1min - 1min)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 8x (1min30 - 1min)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>
Séance 2	<p><b>FOOTING</b></p> <p>1h de footing sur terrain plat</p>	<p><b>FOOTING</b></p> <p>1h 10 de footing sur terrain plat</p>	<p><b>FOOTING</b></p> <p>1h15 de footing sur terrain plat</p>	<p><b>FOOTING</b></p> <p>1h15 de footing sur terrain plat</p>
Séance 3	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 3x 1km allure objectif course</p> <p>Récupération 2 min</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 4x 1km allure objectif course</p> <p>Récupération 2 min</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p><b>SORTIE LONGUE</b></p> <p>Echauffement + 2x 2km allure objectif course</p> <p>Récupération de 2min</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 2 + 1 + 2km allure objectif course</p> <p>Récupération de 2min</p> <p>Retour au calme 15 min</p>



## Plan d'entraînement objectif 10 km en 50min

	Semaine 5	Semaine 6
Séance 1	<p style="text-align: center;"><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 15x (30s - 30s)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;"><b>FOOTING</b></p> <p>Echauffement + 2x 1km allure objectif course</p> <p>Récupération 2 min</p> <p>Retour au calme 15 min</p>
Séance 2	<p style="text-align: center;"><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 4x 1km allure objectif course</p> <p>Récupération 2 min</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;"><b>FOOTING</b></p> <p>30 min de footing</p>
Séance 3	<p style="text-align: center;"><b>FOOTING</b></p> <p>1h15 de footing sur terrain plat</p>	<p style="text-align: center;"><b>COURSE</b></p> <p>10 km</p> <p>Objectif 50min</p>