



## Plan d'entraînement objectif 10 km en 45min

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	<b>FRACTIONNE VMA</b> Echauffement + 2x 8x (30s - 30s) Récupération 2 min Retour au calme 15 min	<b>FRACTIONNE VMA</b> Echauffement +12x 200m Récupération 100m Retour au calme 15 min	<b>FRACTIONNE VMA</b> Echauffement +2x 6x 300m Récupération 100m Retour au calme 15 min	<b>FRACTIONNE VMA</b> Echauffement + 2x (5 x 400m) Récupération 100m Retour au calme 15 min
Séance 2	<b>FRACTIONNE</b> Echauffement + 3x 1km allure objectif course Récupération 2 min Retour au calme 15 min	<b>FRACTIONNE</b> Echauffement + 4x 1km allure objectif course Récupération 2 min Retour au calme 15 min	<b>FRACTIONNE</b> Echauffement + 2x 2km allure objectif course Récupération 2 min Retour au calme 15 min	<b>FRACTIONNE</b> Echauffement + 2+ 1+2 km allure objectif course Récupération 2 min Retour au calme 15 min
Séance 3	<b>FOOTING</b> 1h de footing sur terrain vallonné	<b>FOOTING</b> 1h15 de footing sur terrain vallonné	<b>FOOTING</b> 1h15 de footing sur terrain vallonné	<b>FOOTING</b> 1h30 de footing sur terrain vallonné



## Plan d'entraînement objectif 10 km en 45min

	Semaine 5	Semaine 6
Séance 1	<p><b>FRACTIONNE VMA</b></p> <p>Echauffement + 6x 600m</p> <p>Récupération 100m Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 2x 1 km allure objectif course</p> <p>Récupération 2 min Retour au calme 15 min</p>
Séance 2	<p><b>FRACTIONNE</b></p> <p>Echauffement + 3x 2 km allure objectif course</p> <p>Récupération 2 min Retour au calme 15 min</p>	<p><b>FOOTING</b></p> <p>45 min de footing allure objectif course + 5 x 100m</p>
Séance 3	<p><b>FOOTING</b></p> <p>1h15 de footing sur terrain vallonné + 5 x 100m</p>	<p><b>COURSE</b></p> <p>10 km</p> <p>Objectif 45 min</p>