



Plan d'entraînement objectif 10 km en 45min

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



Plan d'entraînement objectif 10 km en 45min

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