

## **Semaine 1**

### **séance 1**

footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale (70-75% FCM)

### **séance 2**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de 2 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.*

### **séance 3**

Sortie longue d'1h10 en endurance fondamentale

## **Semaine 2**

### **séance 1**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 6 fois 500m en 3 mn et une récupération de 1mn30 en footing lent entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

### **séance 2**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

### **séance 3**

Sortie longue d'1h15 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 2 fois 10 mn à 80-82% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

## **Semaine 3**

### **séance 1**

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

### **séance 2**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 8 fois 500m en 3 mn et une récupération d'1mn30 entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

### **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

## **Semaine 4 – Allégée**

### **séance 1**

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

### **séance 2**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

### **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 3 fois 10 mn à 80-82% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

## **Semaine 5**

### **séance 1**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 4 fois 1 000m en 6 mn et une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent.

### **séance 2**

footing de 45 mn en endurance fondamentale

### **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

## **Semaine 6**

### **séance 1**

footing d'1h en endurance fondamentale

### **séance 2**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 2 000m (12 mn) – 1 500m (9 mn) – 1 000m (6 mn) et une récupération de 2 mn 30 entre chaque effort. Finir la séance par 10 mn de footing lent.

### **séance 3**

Sortie longue d'1h20 comprenant 1h de footing en endurance fondamentale suivie de 15 mn à 80 puis 15 mn à 85% FCM. Finir la sortie en footing lent.

## **Semaine 7**

### **séance 1**

Footing d'1h en endurance fondamentale

### **séance 2**

Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 2 000m (12 mn) – 2 000m (12 mn) – 1 000m (6 mn) et une récupération de 2 mn 30 entre chaque effort. Finir la séance par 5 mn de footing lent.

### **séance 3**

Sortie longue d'1h15 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale suivies de 2 fois 8 mn à 80-82% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la sortie en footing lent.

## **Semaine 8**

### **séance 1**

Footing d'1h en endurance fondamentale

### **séance 2**

Footing de 45 mn en endurance fondamentale

### **séance 3**

**votre 10 km**

## **Conseils et consignes**

Bien respecter l'allure demandée lors des séances spécifiques comportant les 500m, 1 000m, 1 500m et 2 000m. Surtout ne pas chercher à aller plus vite. Il en est de même pour toutes les autres séances.

Il est possible de programmer un 5 km « préparatoire » une à deux semaines avant votre 10 km. Dans ce cas il remplacera votre sortie longue de la semaine. Les séances précédant et suivant ce 5 km sont alors obligatoirement un footing de 45 mn en endurance fondamentale.

Le jour de la course, ne pas courir plus vite que l'allure spécifique travaillée lors de la préparation (10 km/h). Même si vous vous sentez à l'aise, respectez scrupuleusement cette allure dès les premiers mètres.

