

## **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 de 1h10 en endurance fondamentale

## **Semaine 2**

**Séance 1** : Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 8 fois 500m en 2mn30s 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 de 1h15 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivi 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 10 fois 500m en 2mn30s et une récupération de 1mn30 entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent

**Séance 3** : Sortie longue de 1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivi 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 de 1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivi 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 5 fois 1000m en 5 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 de 1h20 comprenant 40 mn de footing en endurance fondamentale suivi 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 de 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 3 fois 2000m en 10 mn et une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la séance par 10mn de footing lent

**Séance 3** : Sortie longue de 1h30 comprenant 1h de footing en endurance fondamentale suivi de 15 mn à 80 puis 15 mn à 85%FCM. Finir la sortie en footing lent

## **Semaine 7**

**Séance 1** : Footing de 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : Footing de 20 mn en endurance fondamentale suivi de 3000m (15 mn) – 2000m (10 mn) – 1000m (5 mn) et une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir la séance par 5 mn de footing lent

**Séance 3** : Sortie longue de 1h15 comprenant 45 mn de footing en endurance fondamentale suivi 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 de 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : Footing de 45 mn en endurance fondamentale

**Séance 3** : Le 10 km

### **Conseils et consignes**

Bien respecter l'allure demandée lors des séances spécifiques comportant les 500m, 1000m, 2000m et 3000m. 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. La séance précédant et suivant ce 5 km étant 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 (12 km/h). Même si vous vous sentez à l'aise, respectez scrupuleusement cette allure dès les premiers mètres.