

Semaine 1

Séance 1

Trotter 5 mn (échauffement)

suivie de quelques étirements

suivies de séquences de course rapide (vous devez être essoufflé et pas épuisé)

4 fois 1 mn vite / 1 mn marche

3 fois 2 mn vite/ 2 mn marche

Si vous n'arrivez pas à faire le nombre de répétitions c'est que vous êtes probablement aller trop vite sur les premières répétitions.

Terminer par 5m de retour au calme

Séance 2

5 mn d'échauffement (trot léger)

suivies d'une série d'étirements

suivie de 6 fois 2 mn à allure soutenue (essoufflement) – récupération 2mn marche

Terminer par 5m de retour au calme

Semaine 2

Séance 1

5 mn d'échauffement allure facile

suivies de quelques étirements puis 3 fois 5mn allure assez dynamique avec une récupération de 3 mn en alternant marche et trot léger.

Terminer par 5m de retour au calme

Séance 2

10 mn d'échauffement

suivies de 2 fois 2 mn (allure rapide) – récupération 2mn marche et trot

suivies de 2 fois 3 mn (allure moyenne) – récupération 2mn marche et trot

suivies de 2 fois 2 mn (allure rapide) – récupération 2mn marche et trot

Terminer par 5m de retour au calme

Semaine 3

Séance 1

5 mn d'échauffement

suivies de 10 mn à allure soutenue – récupération 4 mn marche et trot

suivies de 6mn à allure soutenue.

Terminer par 5m de retour au calme

Séance 2

Fartlek

(le fartlek c'est l'utilisation de différentes intensités d'allure lors des temps d'effort – moyen à très vite sur des distances variables et des récupérations différenciées – marche, trot, course lente. Le feeling est ESSENTIEL

10 mn d'échauffement trot léger

suivies d'une séance d'étirements

suivie de

1mn vite – récupération 1mn

3mn vite – récupération 2mn

30s vite – récupération 30s
2mn vite – récupération 1mn
1mn vite – récupération 1mn
4mn vite – récupération 2mn
30s vite
Terminer par 5m de retour au calme

Séance 3
Début des entraînements en durée continue
30 mn à 35 mn allure lente.
A la fin du footing faire 2 à 3 accélérations sur 100 m

Semaine 4

Séance 1
Test de VMA
10 mn d'échauffement puis passation du TEST
Terminer par 5m de retour au calme

Séance 2
Footing régénératif
35 mn allure facile (être à l'aise)
suivies de 3 à 4 accélérations de 100 m à la fin

Séance 3
10 mn d'échauffement (trot léger)
suivies de 2 fois 10mn à allure moyenne – récupération entre les répétitions 5 mn (marche)
Terminer par 5m de retour au calme

Semaine 5

Séance 1
Vitesse maximale aérobie (VMA)
10 mn d'échauffement (trot léger)
suivies de 2 fois 3 x 2 mn à 90 % de VMA (résultat du test) – récupération entre les répétitions : 2mn (marche) – récupération entre les séries : 5mn (marche et trot)
Terminer par 10mn de retour au calme

Séance 2
Sortie récupération
30 mn allure très facile
Terminer par 3 à 4 accélérations sur 100 m

Séance 3
Sortie longue
40 min en adoptant un rythme plus rapide sur les 10 dernières minutes

Semaine 6

Séance 1

VMA (vitesse maximale aérobie)

10 mn d'échauffement (trot léger)

suivies de 4 fois 3 mn allure rapide (85 % / 90% VMA) – Récupération les répétitions : 3 mn (alternance trot et marche).

Terminer par 10mn de retour au calme

Séance 2

35mn allure facile

Terminer par 3 à 4 accélérations sur 100 m (récupération marche sur la distance)

Séance 3

45mn allure facile

sous la forme de 15mn facile puis 20mn allure moyenne puis 10mn facile

Semaine 7

Séance 1

VMA

10 mn d'échauffement (trot léger)

suivies d'un travail rythme (allure dynamique) 85 % / 90 %

sous la forme de

3mn vite – récupération 2mn

4mn vite – récupération 2mn

4mn vite – récupération 2mn

3mn vite – récupération 2mn

3 mn, 4 mn, 4 mn, 3 mn), avec des temps de récupération de 2 mn en trot léger .

Terminer par 10mn de retour au calme

Séance 2

30mn allure facile

suivies de 3 à 4 accélérations de 100 m à la fin

Séance 3

Sortie longue continue

45 mn avec augmentation de l'allure sur les 10 dernières minutes

Semaine 8

Séance 1

VMA longue

10 mn échauffement

suivies de 3 fois 6mn allure costaud à 85 % de VMA (attention à ne pas aller trop vite au début) –

Récupération entre les répétitions : 3mn (alternance marche et trot)

Terminer par 5mn de retour au calme

Séance 2

30 mn allure très facile (récupération)

Séance 3

Sortie longue

10 mn d'échauffement au trot

suivies de 50mn allure facile

Terminer par 10mn de retour au calme

Semaine 9

Séance 1

10 mn d'échauffement

suivies de 15 mn allure dynamique

suivies de 5mn de récupération

suivies de 8mn allure rapide

Terminer par 5mn de retour au calme

Séance 2

Fartlek

10 mn d'échauffement

suivies de 2 fois (2mn, 3mn, 3mn, 2mn) – Récupération en alternant marche et trot (1mn, 2mn, 5mn)

Séance 3

Sortie longue

45mn allure facile

Semaine 10

Séance 1

10 mn échauffement

suivies de 15mn allure moyenne aller vite sur les 5 dernières minutes

Terminer par 10mn de retour au calme

Séance 2

30 mn footing allure facile avec 2 accélérations sur 100m à la fin (récupération 100m marche sur la distance)

Dimanche

Votre premier 10 kilomètres

