

Plan 10 kms pour débutant en course à pied

Semaine n°	Séance 1: Sortie facile	Séance 2: Fractionnés
1	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 30' en endurance fondamentale • Récupération: 5' Marche • Footing 15' en endurance fondamentale • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Variation d'allure en nature: 7 x 1' • Intensité: 90 % VMA • Récupération entre chaque répétition: 1'30" (30" Marche et 1' Trot) • Retour au calme: 10' en endurance fondamentale • Etirements
2	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 35' en endurance fondamentale • Récupération: 5' Marche • Footing 15' en endurance fondamentale • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Séance sur terrain de football • 2 séries de 5 longueurs • Intensité: 95 % VMA • Récup entre chaque longueur: 1 longueur Trot • Récup entre chaque série: 5' Trot • Retour au calme: 15' en endurance fondamentale • Etirements
3	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 40' en endurance fondamentale • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Séance piste: 8 x 200m • Intensité: 95 % VMA • Récup entre chaque répétition: 1'30" (30" Marche et 1' Trot) • Retour au calme: 15' en endurance fondamentale • Etirements
4	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 45' en endurance fondamentale • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Variation d'allure en nature: 4 x 3' • Intensité: 90% VMA • Récup entre chaque répétition: 2'30" (30" Marche et 2' Trot) • Retour au calme: 10' en endurance fondamentale • Etirements

<p style="text-align: center;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 40' en endurance fondamentale avec 3 x 5' en endurance moyenne à 75% VMA • Récupération entre les 5': 5' Trot • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Variation d'allure en nature: 4 x 4' • Intensité: 85 à 90 % VMA • Récupération entre chaque répétition: 3' Trot • Retour au calme: 10' en endurance fondamentale • Etirements
<p style="text-align: center;">6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 45' endurance fondamentale , 2 x 6' à 80% • Récupération entre les 6': 3' Trot • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Séance piste: 2 séries de 3 x 500m • Intensité: 95 % VMA • Récupération entre chaque répétition: 1'30" à 2' Trot • Récupération entre chaque série: 5' Trot • Retour au calme: 10' en endurance fondamentale • Etirements
<p style="text-align: center;">7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 45' en endurance fondamentale • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement 20' en endurance fondamentale • Séance piste: 2 x (1000m + 2 x 300m) • Intensité: 1 km à 90 % VMA et 300m à 95 % VMA • Récupération: 3' Trot après le 1000m et 1'30" trot entre les 300m • Récupération entre chaque série: 5' Trot • Retour au calme: 10' en endurance fondamentale • Etirements
<p style="text-align: center;">8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Footing 45' en endurance fondamentale • Etirements 	<p>Compétition Course sur route 10 kms</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echauffement: 20' endurance fondamentale + Etirements + 5 accélérations de 10 à 15" • COURSE • Retour au calme: 10' endurance fondamentale • Etirements

Plan 10 kms débutant

Plans course à pied

Entraînement sportif pour tous