

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

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

## Plan 10 kms débutant

### Plans course à pied

## Entraînement sportif pour tous