

Ce plan vous propose par semaine : 1 séance de fractionné court, 1 séance de fractionné long (seuil) 2 sorties endurance (1 courte pour la récupération active et 1 longue pour manger du kilomètre !)

Journées idéales : mardi, mercredi, vendredi, dimanche pour laisser une journée de récupération entre la sortie longue et la 1^{ère} séance de la semaine suivante.

Légende :

- EF = Endurance Footing ou Endurance fondamentale, c'est l'allure à laquelle vous courez de manière détendue en pouvant tenir une conversation.
- 2' se lit 2 minutes, 2'30'' se lit 2 minutes et 30 secondes, etc.
- Accélération = effort maximal mais constant sur la durée et sur les N répétitions. L'idéal est de trouver son rythme 1 semaine ou 2 avant le début du plan.
- Allure spécifique pour les séances de fractionné long : **14 km/h (soit 4'15'' par km)**
- Allure spécifique pour les séances de fractionné court : **15 km/h (soit 4'00'' par km)**
- Allure spécifique 10 km : c'est l'allure de votre objectif sur 10 km : **12 km/h (soit 5'00'' par km)**

| Semaine 1 – On prend contact avec l'intensité | | | |
|---|-----------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 8 accélérations de 30' récupération 30'' en marchant | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing 45' EF | | |
| 3 | Échauffement 30' EF | 2000m allure spécifique 10 km <i>L'objectif est de prendre contact avec l'allure visée lors de votre 10 km</i> | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 55' EF | | |

| Semaine 2 : On augmente légèrement la charge d'entraînement | | | |
|---|--|---|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 6 accélérations de 2' récupération 1'30 en marchant | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing de 50' EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | 3 km allure spécifique 10 km | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h05 EF sur parcours vallonné si possible <i>Les bosses permettent de mettre de la variété dans l'entraînement : casser le rythme, changer la mécanique de course et sollicitation cardiaque plus importante. Profitez de ces sorties longues pour tester de nouveaux parcours.</i> | | |

Semaine 3 : On accumule les kilomètres à allure spécifique

| | | | |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 6 x (1' accélération / 1' lent) + 6 x (30" accélérations / 30" lent) + 6 x (15" accélérations / 15" lent) | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing de 55' | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | 3 x 2 km allure spécifique 10 km avec 3' de récup en marchant/course | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h10 EF | | |

Semaine 4 : On se teste sur 5km à allure spécifique

| | | | |
|---|---|--|---------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné long</u> 6 accélérations de 3' récupération 2' lent | Retour au calme 10' EF |
| 2 | Footing 1h EF | | |
| 3 | REPOS | | |
| 4 | Test sur 5km à allure objectif 10km <i>Profitez-en pour tester matériel porté le jour de la course</i> 20' EF 5km Allure spécifique 10km sur parcours plat 10' EF | | |

Semaine 5 : Semaine de forte charge, penser à bien récupérer entre les séances

| | | | |
|---|---------------------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 2 blocs de 5 accélérations de 1'15 récupération 45" en marchant/course lente récupération 3' EF entre les 2 blocs | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 2 | Footing 1h EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | 2x 20' allure spécifique semi-marathon = 5'20/km = 11,2 km/h Récupération 5' course lente | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h15. EF sur terrain vallonné | | |

Semaine 6 : Dernière semaine de forte charge

| | | | |
|---|---|--|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné long</u> 3' et 2', court pour les 1' 3 blocs de 3' 2' 1' d'accélération récupération 1' en marchant entre les accélérations et 3' course lente entre les blocs <i>Intensité progressive sur les blocs : vous devez courir vos 2' plus vite que les 3'.</i> | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 2 | Footing 1h EF | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | 2000 + 3000m + 2000 allure spécifique 10km récupération 3' en marchant | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h20 EF Privilégier les sols souples | | |

Semaine 7 : On diminue la charge d'entraînement, le plus gros de la préparation est fait

| | | | |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> 4 x (1' accélération / 1' lent) + 5 x (45"/45") + 6 x (30"/30") | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 2 | Footing 1h | | |
| 3 | Échauffement 20 à 30' EF | Allure spécifique - dernier rappel d'allure 3 x 1000 allure spécifique 10 km récupération 2min | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 4 | Footing 1h EF | | |

Semaine 8 : Affûtage et compétition

| | | | |
|---|--|--|-------------------------------|
| 1 | Footing de 45 min. | | |
| 2 | Échauffement 20 à 30' EF | <u>Fractionné court</u> dernier rappel 10 accélérations de 25" récupération 25" lent | Retour au calme 5 à 10' EF |
| 3 | Déverrouillage : La veille ou l'avant-veille : 20' footing + 3 accélérations de 30'' | | |
| 4 | Compétition 10 km route | | |