



PLAN D'ENTRAINEMENT 10 KM NIVEAU AVANC

OBJECTIF : AM LIORER LE TEMPS SUR 10 KM **CONDITIONS REQUISES :** NIVEAU AVANC 5 KM **ENTRAINEMENT :** 6 JOURS PAR SEMAINE

1 RE SEMAINE

LUNDI
40 MN AVEC C TES

MARDI
25 MN DE COURSE UN BON RYTHME

MERCREDI
60 MN UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
20 MN X 1 MN DE COURSE RAPIDE (1 MN UN RYTHME TRANQUILLE)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
CROSS-COUNTRY OU COURSE SUR ROUTE

DIMANCHE
80 MN UN RYTHME TRANQUILLE

2E SEMAINE

LUNDI
40 MN DE FARTLEK

MARDI
2 X 10 MN (3 MN)

MERCREDI
60 MN UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
8 X 3 MN (90 SEC)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
20 MN DE COURSE RAPIDE

DIMANCHE
90 MN UN RYTHME TRANQUILLE

3E SEMAINE

LUNDI
40 MN AVEC C TES

MARDI
3 X 8 MN (3 MN)

MERCREDI
70 MN UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
10 X 2 MN DE COURSE RAPIDE (1 MN DE FOOTING DE R CUP.)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
40 MN UN RYTHME SOUTENU

DIMANCHE
80 MN UN RYTHME TRANQUILLE

4E SEMAINE

LUNDI
40 MN DE FARTLEK

MARDI
6 X 5 MN (2 MN)

MERCREDI
60 MN UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
2 X 4, 3, 2, 1 MN DE COURSE RAPIDE (90 SEC R CUP.)

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
45 MN UN RYTHME SOUTENU

DIMANCHE
90 MN UN RYTHME TRANQUILLE

5E SEMAINE

LUNDI
20 MN AU PAS DE COURSE

MARDI
30 MN UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
40 MN UN RYTHME TRANQUILLE

JEUDI
30 MN UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
FOOTING ET GRANDES FOUL ES

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
10 KM DE COURSE