

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF 10 KM • 8 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



OBJECTIF DE CE PLAN

Vous accompagner à **terminer votre première course de 10 km** ou **d'aller chercher votre premier objectif chrono 10 km**.

ALLURES À TESTER

« VMA » OU « VITESSE MAXIMALE AÉROBIE »

On réalise le test suivant avant de débiter le plan. On cherche à courir le plus vite possible sur 2 km. Cette allure moyenne sera l'allure moyenne à tenir lors de vos séances VMA. Elle varie logiquement entre 95-100% VMA selon votre séance.

SPÉCIFIQUE OU « ALLURE COURSE »

Lors de ces séances, vous verrez apparaître « Allure course » ou « Allure spécifique », c'est l'allure à laquelle vous souhaitez courir votre 10 km. Cette allure se situe entre 85-90% VMA.

À RETROUVER DANS LES SÉANCES

« ENDURANCE FONDAMENTALE » OU « ALLURE FOOTING »

Certaines sorties doivent être réalisées en endurance fondamentale : c'est-à-dire être en totale aisance respiratoire. Comme si vous étiez en train d'échanger avec un ami.

LA RÉCUPÉRATION

Chaque semaine, une séance de renforcement musculaire vous est suggérée la veille de votre sortie du dimanche, afin de venir compléter vos entraînements en course à pied.



© Getty Images / Svetikd

Les Partenaires du Marathon Pour Tous Paris 2024

Parrain Officiel



Partenaires Techniques

BRIDGESTONE

OMEGA

FITNESS PARK

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF 10KM • 8 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



SEMAINE 01

DU 17 AU 23 JUIN

SÉANCE 01 FOOTING



45min en endurance fondamentale

SÉANCE 02 RAPPEL VMA



Échauffement de 20min en endurance fondamentale
+ 2 séries de 8x200m à 100% de ta VMA

Récupération de 45sec à 55sec
3min de trot entre les séries
Retour au calme de 5min

SÉANCE 03



(FACULTATIVE)

Renforcement musculaire

SÉANCE 04 SORTIE LONGUE



1h10 en endurance fondamentale

SEMAINE 02

DU 24 AU 30 JUIN

SÉANCE 01 FOOTING



50min en endurance fondamentale

SÉANCE 02 SPÉCIFIQUE



Échauffement de 20min en endurance fondamentale
+ 5 à 6x1000m à 85-90% de ta VMA

Récupération de 1min30
Retour au calme de 5min

SÉANCE 03



(FACULTATIVE)

Renforcement musculaire

SÉANCE 04 SEUIL



1h15 entre 67-75% de ta VMA
dont 4x5min à 80-85% de ta VMA
Récupération de 2min

SEMAINE 03

DU 1^{er} AU 7 JUILLET

SÉANCE 01 FOOTING



55min en endurance fondamentale

SÉANCE 02 RAPPEL VMA



Échauffement de 20min en endurance fondamentale
+ 12x300m à 98-100% de ta VMA

Récupération de 50sec
Retour au calme de 5min

SÉANCE 03



(FACULTATIVE)

Renforcement musculaire

SÉANCE 04 SORTIE LONGUE



1h20 en endurance fondamentale

SEMAINE 04

DU 8 AU 14 JUILLET

SÉANCE 01 SPÉCIFIQUE



Échauffement de 20min en endurance fondamentale
+ 5x1200m à 85-90% de ta VMA
Retour au calme de 5min

REPOS



SÉANCE 02 SPÉCIFIQUE



Échauffement de 20min en allure footing
+ 6x20sec en accélération progressive
Récupération de 45sec au trot

SÉANCE 03 PRÉ-COMPÉTITION

Compétition intermédiaire ou une séance en condition test 5000m

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF 10KM • 8 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



SEMAINE 05

DU 15 AU 21 JUILLET

SÉANCE 01 FOOTING



50min en endurance fondamentale

SÉANCE 02 SPÉCIFIQUE



Échauffement de 20min en endurance fondamentale + 3 à 4x1500m à 85-90% de ta VMA

Récupération de 2min
Retour au calme de 5min

SÉANCE 03

(FACULTATIVE)

Renforcement musculaire



SÉANCE 04 SORTIE LONGUE



1h15 en endurance fondamentale

SEMAINE 06

DU 22 AU 28 JUILLET

SÉANCE 01 FOOTING



1h00 en endurance fondamentale

SÉANCE 02 RAPPEL VMA



Échauffement de 20min en endurance fondamentale + 10x400m à 95% de ta VMA

Récupération de 1min
Retour au calme de 5min

SÉANCE 03

(FACULTATIVE)

Renforcement musculaire



SÉANCE 04 SEUIL



1h25 entre 67-75% de ta VMA dont 10min-8min-6min à 80-85% de ta VMA
Récupération de 2min

SEMAINE 07

DU 29 JUILLET AU 4 AOÛT

SÉANCE 01 FOOTING



1h00 en endurance fondamentale

SÉANCE 02 SPÉCIFIQUE



Échauffement de 20min en endurance fondamentale + 3x2000m à 85-90% de ta VMA

Récupération de 2min
Retour au calme de 5min

SÉANCE 03

(FACULTATIVE)

Renforcement musculaire



SÉANCE 04 SORTIE LONGUE



1h15 en endurance fondamentale

SEMAINE 08

DU 5 AU 10 AOÛT

SÉANCE 01 RAPPEL VMA



Échauffement de 20min en endurance fondamentale + 3 séries de 1000m + 500m (1000m à 85-90% de ta VMA + 500m à 95% de ta VMA)

Récupération de 1min30 et 3min au trot entre les séries
Retour au calme de 5min

REPOS



SÉANCE 02 RÉVEIL MUSCULAIRE



Échauffement de 20min en allure footing + 6x20sec en accélération progressive

Récupération de 45sec au trot

COMPÉTITION

MARATHON POUR TOUS PARIS 2024 (FORMAT 10 KM)

