

PLAN 10 km				Circuit training
3 séances	Séance 1	Séance 2	Séance3	
S1	Footing 30 min allure 1+ 4 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant	Footing 15 min allure1+ dans une cote (5à7% max de pente) 2X4 cotes de 30s à allure 3 r :retour en bas et R 3min (entre séries)	Footing 30 min allure 1+ 5min de marche + 10min allure1 + 5min marche	<p>1 : Sur 20 mètres retour en marchant : 3xMonté de genoux, 3x talons fesses, 3x pas chassés, 3x sprint</p> <p>2: 3x(5 pompes / 30s gainage(planche))</p> <p>3: 10 flexions/extensions puis une accélération sur 20 mètres (juste après les 10)</p> <p>4: Sur 20 mètres retour en marchant: 2xfentes avant / 1xcloche pied droit / 1xcloche pied gauche</p>
S2	Footing 35 min allure 1 + 5 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant + 10min de marche	20min à allure 1 + 2 séries de 5x30s allure 3/30s trottiné R 3 min + 10 min allure1	Footing 35 min allure 1+ 3min de marche + 10min allure1 + 5min marche	
S3	Footing 40 min allure 1 + 5 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant + 10min de marche	20 min allure 1 + circuit training R 5min+ 10min allure1	Footing 40 min allure 1+ 3min de marche + 10min allure 1 + 5min marche	Allures de course
S4	Footing 40 min allure 1 + 7 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant + 10min de marche	20 min allure 1 + circuit training R 5min+ 10min allure1	Footing 40 min allure 1+ 3min de marche + 15min allure 1 + 5min marche	<p>Allure1 : Footing facile, discussion possible, échauffement, travail d'endurance et ou de récupération.</p> <p>Allure2 : Vitesse de course durant un 10km. (discussion possible mais difficile et à éviter)</p> <p>Allure3 : Vitesse de travail du fractionné pour des efforts de 30s à 2minutes. (70% du sprint)</p> <p>Allure4: Accélération tonique mais relâchée. Effort jusqu'a 15s. (80% du sprint)</p>
S5	20 min allure 1 + 3x3min allure 2 r2min allure 1 + 10 min allure 1	Footing 45 min allure 1 + 5 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant + 10min de marche	Footing 45 min allure 1+ 5min de marche + 15min allure 1 + 5min marche	
S6	Footing 25 min allure 1 + dans une cote (5à7% max) 3X4 cotes de 30s à allure 3 r retour en bas et R 3min (entre séries) + 10 min allure 1	Footing 45 min allure 1	Footing 50 min (20min allure 1 + 2min allure 2 + 2min allure 1 + 3min A2 + 3min A1 + 6min A2 + 14 min A1)	Lexique
S7	Footing 50 min allure 1 + 10 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant + 10min de marche	20min à allure 1 + 3 séries de 5x30s allure 3/30s trottiné R 3 min + 10 min allure1	Footing 1h (20min allure 1 + 5min allure 2 + 2,30min allure 1 + 5min A2 + 2,30min A1 + 5min A2 + 20 min A1)	<p>R : récupération entre les séries</p> <p>r : récupération après effort</p>
S8	20 min allure1 + 5 min allure 2 + 15 min allure 1	Footing 30 min allure 1 + 5 accélérations de 10 à 15s récupération retour au point de départ en marchant	FOULEES DE LA BETISE	Circuit training : renforcement musculaire prévention des blessures et amélioration de l'économie de course

