

10 km en 45 mn (13,3 km/h)

Protocole d'échauffement :

- a) 5mn de marche, mouvements divers et respirations complètes ;
- b) 20mn de footing très lent ;
- c) 5 à 10 mn d'étirements ;
- d) 5 à 10 mn de footing lent ;
- e) 5 accélérations progressives sur 100m.

	Séances	Dominante	Contenu des séances hors échauffement
Semaine 1	Séance 1	Vitesse	8 x 200m en 49s / récup. 200m trot
	Séance 2	Allure	5000m en 23mn30s / Étirements
	Séance 3	Assimilation	Étirements / 50mn à 6mn45s/km
	Séance 4	Fartlek	Étirements / 50mn footing en accélération progressive de 6mn00s/km à 4mn30s/km
Semaine 2	Séance 1	Vitesse	10 x 200m en 49s / récup. 200m trot
	Séance 2	Assimilation	Étirements / 1h à 6mn45s/km
	Séance 3	Fractionné	6 x 400m en 1mn38s / récup. 200m trot
	Séance 4	Allure	Étirements 30mn à 6mn45s/km 20mn à 4mn45s/km
Semaine 3	Séance 1	Fractionné	3 x 1000m en 4mn30s / récup. 400m trot
	Séance 2	Vitesse	8 x 200m en 49s / récup. 200m trot
	Séance 3	Échauffement	30mn à 6mn45s/km 5 x 100m en 24s / récup. 100m trot
	Séance 4	Compétition	Compétition de préparation dont la distance est comprise entre 5 et 10 km
Semaine 4	Séance 1	Assimilation	Étirements 40mn à 6mn45s/km
	Séance 2	Fractionné	8 x 400m en 1mn38s / récup. 200m trot
	Séance 3	Vitesse	30mn à 6mn00s/km 10 x 100m en 24s / récup. 100m trot
	Séance 4	Allure	Étirements 25mn à 6mn45s/km 25mn à 4mn45s/km
Semaine 5	Séance 1	Fractionné	2000m en 9mn / récup. 800m trot 2 ou 3 x 1000m en 4mn30s récup 400m trot
	Séance 2	Fractionné	10 x 400m en 1mn38s / récup 200m trot
	Séance 3	Endurance	1h à 6mn00s/km
	Séance 4	Fartlek	Étirements 40mn footing en accélération progressive de 6mn00s/km à 4mn30s/km
Semaine 6	Séance 1	Fractionné	4 x 1000m en 4mn30s/km récup. 200m trot
	Séance 2	Vitesse	6 à 10 x 200m en 49s / récup. 200m trot
	Séance 3	Échauffement	30 ou 40mn à 6mn15s/km 4 ou 5 accélérations sur 200m récup retour marche
	Séance 4	Compétition	Objectif : 10km

	Vitesse (km/h)	tps sur 400 m	tps sur 200 m	Distance (km)	Temps (hh:mm:ss)
	15,00	00:01:36	00:00:48	0,100	00:00:24
	14,69	00:01:38	00:00:49	0,200	00:00:49
	14,69	00:01:38	00:00:49	0,400	00:01:38
	8,89	00:02:42	00:01:21	1,000	00:06:45
	10,00	00:02:24	00:01:12	1,000	00:06:00
	13,33	00:01:48	00:00:54	1,000	00:04:30
	13,33	00:01:48	00:00:54	2,000	00:09:00
	12,77	00:01:53	00:00:56	5,000	00:23:30
	13,33	00:01:48	00:00:54	10,000	00:45:00

