

PLAN 10KM EN 57mn

Début du programme = 24 janvier

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4 (récup.)
S.1	- 45mn allure footing lent	- 50mn allure footing lent	- 55mn allure footing lent	- 50mn allure footing lent
S.2	- Echauffement 20mn - 2 séries de 4 x 30/30 à 11km/h env. et récup. 2mn entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 2 séries de 5 x 30/30 à 11km/h env. et récup. 2mn entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn + 5 lignes droites - 10 x 30/30 à 11km/h env. - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn + 5 lignes droites - Côtes : 10 X récup. = descente - Retour au calme 15mn
S.3	- Echauffement 20mn - 5 x 3' à environ 10,5km/h et récup. 2mn30 entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 5 x 4' à environ 10,4km/h et récup. 2mn30 entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 5 x 5' à environ 10,4km/h et récup. 2mn30 entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 5 x 4' à environ 10,4km/h et récup. 2mn30 entre chaque série - retour au calme 15mn

	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8
S.1	- 1h allure footing lent	- 1h05 allure footing lent	- 1h10 allure footing lent	- Echauffement 20mn - 2 séries de 5 x 30/30 à 11km/h env. et récup. 2mn entre chaque série - retour au calme 15mn
S.2	- Echauffement 20mn - 2 séries de 6 x 30/30 à 11km/h env. et récup. 2mn entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 2 séries de 6 x 40/40 à 11km/h env. et récup. 2mn entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 2 séries de 6 x 45/45 à 11km/h env. et récup. 2mn entre chaque série - retour au calme 15mn	- Footing 30mn - 6 lignes droites - Retour 10mn
S.3	- Echauffement 20mn - 5 x 6' à environ 10,4km/h et récup. 2mn30 entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 3 x 8' à environ 10,4km/h et récup. 3mn entre chaque série - retour au calme 15mn	- Echauffement 20mn - 2 x 10' à environ 10,4km/h et récup. 3mn entre chaque série - retour au calme 15mn	COMPETITION 10KM EN 57MN

