

PLAN ENTRAINEMENT 10 KM sur 6 semaines

vitesse spécifique 90% vma
70 vma=77
fcm

3 séances / sem.

lundi	repos	repos	repos	repos	repos	repos
mardi	repos	repos	repos	repos	repos	repos
mercredi	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	footing 45' à 70%	VMA courte 10 x 200m r 45"
jeudi	repos	repos	repos	repos	repos	repos
vendredi	VMA longue 8 x 500m r 1'	VMA courte 12x200 r45"	vitesse spécifique 4 x 1000m r 1'30"	VMA courte 10x300 r1'	vitesse spécifique 2000 2000 2000 r 1'30"	footing 30' +5 lignes droites
samedi	repos	repos	repos	repos	repos	repos
dimanche	sortie longue 1 h 00 à 70% en nature	sortie longue 1 h 15 allure variée et vallonee	sortie longue 1 h 20 à 70% en nature	sortie longue 1 h 15 allure variée et vallonee	sortie longue 1 h 00 à 70% en nature	objectif 10 km compétition