

## 8 semaines pour vous préparer

### Programme pour passer sous les 50 min

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (récup)
Séance 1	40 à 45'	45' à 50'	50 à 55'	35 à 40'
Séance 2	25' footing + 8 x 20'' à 100% de VMA, R'20'', RC 10'	25' footing + 10 x 20'' à 100% de VMA, R'20'', RC 10'	25' + 5LD, + 10 x 30'' à 100% de VMA, R'30'', RC 10'	25' + 5LD + 2 séries de (5 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'
Séance 3	50' à 1h	1h à 1h05	1h05 à 1h10	50' à 1h
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	50 à 55'	55' à 1h	50 à 55'	25' + 5LD + 2 séries de (5 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'
Séance 2	25' + 5LD + 2 séries de (6 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 2 séries de (6 x 40'' à 100% de VMA, R'40'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 2 séries de (6 x 45'' à 100% de VMA, R'45'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 6LD, RC 5'
Séance 3	50' à 1h	1h à 1h05	1h05 à 1h10	<b>Compétition sur 10km</b>

### Programme pour passer sous les 45 min

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (récup)
Séance 1	40' + 8LD, RC 5'	40' + 10LD, RC 5'	40' + 12LD, RC 5'	40 + 8LD, RC 5'
Séance 2	25' + 5LD + 2 séries de (6 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 2 séries de (8 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 3 séries de (8 x 20'' à 100% de VMA, R'20'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 3 séries de (5 x 20'' à 100% de VMA, R'20'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'
Séance 3	50 à 55'	55' à 1h	1h à 1h05	45 à 50'
Séance 4	25' + 5LD, + fartlek : 5 x 3' à environ 95% de VMA, R'1'30, RC 10'	25' + 5LD, + fartlek : 6 x 3' à environ 95% de VMA, R'1'30, RC 10'	25' + 5LD, + fartlek : 7 x 3' environ à 95% de VMA, R'1'30, RC 10'	25' + 5LD, + fartlek : 6 x 2' à environ 95% de VMA, R'1', RC 10'
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	40' + 8LD, RC 5'	40' + 10LD, RC 5'	40' + 12LD, RC 5'	40 à 45'
Séance 2	25' + 5LD + 2 séries de (6 x 40'' à 100% de VMA, R'40'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 2 séries de (8 x 40'' à 100% de VMA, R'40'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 3 séries de (8 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'	25' + 5LD + 2 séries de (6 x 30'' à 100% de VMA, R'30'') et R' 2' entre les deux séries, RC 10'
Séance 3	50 à 55'	55' à 1h	1h à 1h05	25' + 6LD, RC 5'
Séance 4	25' + 5LD, + fartlek : 5 x 4' à environ 90% de VMA, R'2', RC 10'	25' + 5LD, + fartlek : 4 x 5' à environ 90% de VMA, R'2'30, RC 10'	25' + 5LD, + fartlek : 3 x 6' à environ 90% de VMA, R'3', RC 10'	<b>Compétition sur 10km</b>

#### COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME

**LD = Lignes Droites** : accélérations progressives sur environ 80 m de préférence sur terrain souple, par exemple sur un terrain de grands jeux, avec accélération dans les longueurs ou les diagonales et récupérations dans les largeurs.

**R'** : temps de récupération en trottinant.

**R' en desc** : récupération en redescendant au départ de la côte à l'aise.

**RC** : temps de retour au calme en trottinant.

Lorsque les allures ne sont pas précisées, c'est que les footings doivent être effectués à l'aise, soit environ à 65 à 70 % de VMA.

**Fartlek** : jeu de course consistant à enchaîner en nature des portions rapides et des portions courues plus lentement en récupération.

**V Spé** : vitesse spécifique 10 km, vitesse à laquelle vous avez déjà couru le 10 km.