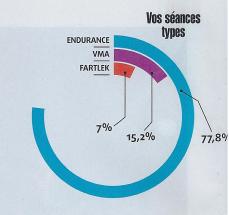
ENTRAÎNEMENT 4 semaines pour

performer sur 10 km

Oui, quatre semaines peuvent vous suffire, dès lors que vous pouvez vous targuer d'une certaine expérience, pour boucler un 10 km à toute vitesse! Nicolas Gardon



SEMAINE 1

Lundi

Mardi

30 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

6 x 600 m à 90-95 % de VMA ou 95-98 % de FCM (récup = 2 min entre les séries)

10 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

Mercredi

1 H 15

1 h 15 min à 60-65% de VMA ou 65-70 % de FCM incluant 10 accélérations « au feeling » sur une centaine de mètres

Jeudi

45 MIN

45 min à 70-75 % de VMA ou 75-80% de FCM

Vendredi

Samedi

1 H 15

1 h 15 min à 60-65% de VMA ou 65-70 % de FCM sur terrain vallonné

Dimanche

1 H 15

1 h 15 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM

SEMAINE 2

Lundi

Mardi

30 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

5 x 800 m à 90-95% de VMA ou 95-98 % de FCM, (récupération = 2 min 30 s entre les séries)

10 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

Mercredi

1 H 15

1 h 15 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM incluant 10 accélérations « au feeling » sur une centaine de mètres

Jeudi

1 H

20 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

20 min à 70-75 % de VMA ou 75-80 % de FCM

20 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

Vendredi

REPOS

Samedi

1 H 30

1 h 30 sur terrain vallonné avec changements d'allure «au feeling»

Dimanche

1 H 15

1 h 15 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM

SEMAINE 3

Lundi

Mardi

1 H 15

30 min à 55-60 % de VMA ou 60 % de FCM

5 x 1000 m à 85-90 % de VMA ou 90-93% de FCM, (récupération = 4 min entre les séries)

10 min à 55-60% de VMA ou 60% de FCM

Mercredi

REPOS

Jeudi 1 H

45 min à 70-75 % de VMA ou 75-80 % de FCM sur terrain vallonné

Vendredi

Samedi

1 H 15

20 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

10 min à 85-90 % de VMA ou 90-93% de FCM

10 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

15 min à 85-90 % de VMA ou 90-93 % de FCM

20 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

Dimanche

1 H 45

1 h 45 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM

SEMAINE 4

Lundi

Mardi

55 MIN

30 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

4 x 800 m à 90-95% de VMA ou 95-98 % de FCM, (récupération = 2 min 30 s entre les séries)

10 min à 55-60 % de VMA ou 60% de FCM

Mercredi

1 h 15 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM incluant 10 accélérations « au feeling » sur une centaine de mètres

Jeudi

1 H

1 h à 55-60 % de VMA ou 60 % de FCM incluant 1000 m à 90-95% de VMA ou 95-98% de FCM

Vendredi

Samedi

30 MIN

30 min à 55-60% de VMA ou 60% de FCM

Dimanche

COURSE