

SEMAINE 1

Séance 1

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 2 x 10 x 30s/récup 30s
 Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 3min
 Séance à plat.

Séance 2

Footing souple 50min

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 4 x 400m/récup 1min
 Retour au calme 10min

Séance à plat.
 Bien régulier.

Séance 4

Footing souple 1h

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

SEMAINE 2

Séance 1

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 10 x 1min/récup 1min
 Retour au calme 10min

Séance à plat.
 Bien régulier.



Séance 2

Récupération en vélo 1h15
 ou footing souple 50min

Un peu vallonné.
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 2 x 3 x 600m/récup 1min 15
 Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 4min
 Séance à plat.
 Bien régulier.



Séance 4

Footing souple 1h15

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

SEMAINE 3

Séance 1

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 2 x 6 x 45s/récup 30s
 Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 2min
 Séance à plat.
 Bien régulier.



Séance 2

Footing souple 50min

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 2 x 3 x 800m/récup 1min 30
 Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 4min
 Séance à plat.
 Bien régulier.



Séance 4

Footing souple 1h15

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

SEMAINE 4

Séance 1

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 10 x 50s/récup 50s
 Retour au calme 10min

Séance à plat.
 Bien régulier.



Séance 2 (Option)

Footing souple 50min

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3

Footing 1h15 :
 débiter par 30min souple, puis 20min plus actif
 (75% VMA), terminer par 25min souple.

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.



Séance 4

Vélo 1h30 à 2h

Parcours vallonné.

VOUS ÊTES À
 MI-PARCOURS
 ENCORE UN
 EFFORT
 ! ! ! ! !

SEMAINE 5

Séance 1



Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 2 x 4 x 500m/récup 1min 30
 Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 3min
 Séance à plat.
 Bien régulier.

Séance 2

Récupération en vélo 1H15
 ou footing souple 50min

Un peu vallonné.
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3



Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 2 x 12min/récup 3 à 4min
 Retour au calme 10min

Séance à plat, sur bitume ou chemin propre.

Séance 4

Footing souple 1h15

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

SEMAINE 6

Séance 1



Echauffement 25min
 Fractionné 2 x 8 x 40s/récup 50s
 Retour au calme 10min

Séance à plat.
 Les 40s proche de 90% VMA.

Séance 2

Footing souple 50min

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3

Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 6 x 1000m/récup 2min
 Retour au calme 10min

Séance à plat.
 Bien régulier.

Séance 4

Footing souple 1h30

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

SEMAINE 7

Séance 1



Echauffement 25min
 Fractionné 2 x 6 x 1min/récup 20s
 Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 3min 30
 Séance à plat.

Séance 2

Récupération en vélo 1H15
 ou footing souple 50min

Un peu vallonné.
 Possible chemin ou bitume.

Séance 3



Echauffement 20min
 Fractionné 10min/8min/6min/récup 2min
 Retour au calme 10min

Séance à plat.

Séance 4

Footing souple 1h15

Séance à plat ou +/-
 Possible chemin ou bitume.

SEMAINE 8

Séance 1



Echauffement 20 à 25min
 Fractionné 5 x 2min/récup 1min 15
 Retour au calme 10min

Séance à plat.
 Rapide mais en aisance.

Séance 2

Footing de récupération 45 à 50min

Vraiment souple.
 Si possible sur chemin.

La course



10KM BRAVO

