

OBJECTIF 
moins de 40 minutes

Semaine 1

Mardi - Séance 1

Allure spécifique

Échauffement

4 x 1000m en 3'45

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Vendredi - Séance 2

Vitesse

Échauffement

8 x 300m en 1 min

Récupération en 1 min (trot)

Retour au calme

Dimanche - Séance 3

Footing

1 heure à allure moyenne

Semaine 3

Mardi - Séance 1

Allure spécifique

Échauffement

4 x 1200m en 4'30

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Vendredi - Séance 2

Footing

1 heure à allure moyenne

Dimanche - Séance 3

Endurance

Échauffement

2 x 10min à 15,5km/h

Récupération en 3 min (trot)

Retour au calme

Semaine 2

Mardi - Séance 1

Endurance

Échauffement

10 x 300m en 1'15

Récupération en 1' (trot)

Retour au calme

Jeudi - Séance 2

Allure spécifique

Échauffement

6 x 800m en 3 min

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Dimanche - Séance 3

Vitesse

Échauffement

10 x 1 min sprint / 1 min trot

Retour au calme

Semaine 4

Mardi - Séance 1

Vitesse

Échauffement

10 x 400m en 1'24

Récupération en 1'15 (trot)

Retour au calme

Jeudi - Séance 2

Vitesse

Échauffement

2 x (8 x 200m en 38" / recup 40" trot)

Retour au calme

Dimanche - Séance 3

Footing

Échauffement



OBJECTIF 
moins de 40 minutes

Semaine 5

Mardi - Séance 1

Allure spécifique

Échauffement

5 x 1000m en 3'40

Récupération en 1'30 min (trot)

Retour au calme

Vendredi - Séance 2

Endurance

Échauffement

2 x 15 min à 15,5km/h

Récupération en 4 min (trot)

Retour au calme

Dimanche - Séance 3

Footing

1 heure à allure moyenne

Semaine 7

Mardi - Séance 1

Footing

50 min à allure moyenne

Vendredi - Séance 2

Vitesse

Échauffement

2 x (10 x 30" sprint / 30" trot)

Retour au calme

Semaine 6

Mardi - Séance 1

Allure spécifique

Échauffement

4 x 1500m en 5'45

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Jeudi - Séance 2

Allure spécifique

8 x 800m en 2'56

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Dimanche - Séance 3

Vitesse

Échauffement

12 x 1 min sprint / 1 min trot

Retour au calme

Semaine 8

Lundi - Séance 1

Allure spécifique

Échauffement

6 x 1000m en 3'50

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Mercredi - Séance 2

Vitesse

Échauffement

10 x 200m en 40 sec

Récupération en 1 min (trot)

Retour au calme

Samedi - Séance 3

Footing

30 min à allure moyenne

10 x 20" sprint dégressif / 40" trot

Retour au calme + étirements

Vous êtes prêt pour votre 10km !

