

OBJECTIF 
moins de 50 minutes

Semaine 1

Mardi - Séance 1

Footing

45 min à allure moyenne

Vendredi - Séance 2

Allure spécifique

Échauffement

4 x 1000m en 4'50

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Dimanche - Séance 3

Footing

1 heure à allure moyenne

Semaine 3

Mardi - Séance 1

Footing

1 heure à allure moyenne

Vendredi - Séance 2

Vitesse

Échauffement

10 x 1 min sprint / 1 min trot

Retour au calme

Semaine 2

Mardi - Séance 1

Vitesse

Échauffement

10 x 300m en 1'15

Récupération en 1' (trot)

Retour au calme

Jeudi - Séance 2

Footing

50 min à allure moyenne

Dimanche - Séance 3

Endurance

Échauffement

3 x 8 min à 12km/h

Récupération en 2' (trot)

Retour au calme

Semaine 4

Mardi - Séance 1

Allure spécifique

Échauffement

6 x 800m en 3'44

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Jeudi - Séance 2

Footing

50 min à allure moyenne

Dimanche - Séance 3

Vitesse

Échauffement

2 x (10x30 sec sprint / 30 sec trot)

Retour au calme



OBJECTIF 
moins de 50 minutes

Semaine 5

Mardi - Séance 1

Footing

1 heure à allure moyenne

Vendredi - Séance 2

Endurance

Échauffement

2 x 15 min à 12km/h

Récupération en 4 min (trot)

Retour au calme

Semaine 6

Mardi - Séance 1

Vitesse

Échauffement

10 x 400m en 1'50

Récupération en 1'15 (trot)

Retour au calme

Jeudi - Séance 2

Footing

50 min à allure moyenne

Dimanche - Séance 3

Endurance

Échauffement

2 x 15 min à 12km/h

Récupération en 4 min (trot)

Retour au calme

Semaine 7

Mardi - Séance 1

Footing

50 min à allure moyenne

Vendredi - Séance 2

Allure spécifique

Échauffement

6 x 1000m en 4'50

Récupération en 1'30 (trot)

Retour au calme

Semaine 8

Mercredi - Séance 1

Vitesse

Échauffement

10 x 200m en 48 sec

Récupération en 1 min (trot)

Retour au calme

Samedi - Séance 2

Footing

30 min à allure moyenne

10 x 20sec sprint dégressif / 40sec trot

Retour au calme

Étirements

Vous êtes prêt pour votre 10km !

