

MON OBJECTIF

Objectif : **10 Km** en **58 minutes**
 Vitesse course **10,34** Km/H
 Chrono/Km **00:05:48**
 VMA Théo **11,49** Km/H

MES VITESSES DE REFERENCE

	Allures	Min	Max	
F	Footing	7,47	8,62	Km/H
V1	Vitesse 1	10,20	10,7	Km/H
C	Compet.	10,34	10,5	Km/H
V2	Vitesse 2	11,00	11,5	Km/H

PLAN ENTRAINEMENT

PHASES	DUREE en SEM	SEANCES/SEM
Remise en forme	4	2
Prépa générale	4	3
Prépa spécifique	3	3 à 4
Relachement	1	3

Consignes : choisir des jours dans la semaine pour les séances, par exemple le lundi, jeudi et dimanche, et effectues tes entrainements toujours les mêmes jours, que cela devienne une habitude, pas à réfléchir... C'est trop fatiguant. Va falloir devenir un vrai sportif, donc pas trop dépenser d'énergie avec tes neurones :) S'il pleut ce n'est pas un souci, la météo ne décide pas si tu vas courir ou pas. Seule exception : la glace, si le sol est verglacé, tu as le droit de passer ton tour. Sinon, même en cas de grand vent, tu y vas, évites seulement les passages en forêt dans ce cas-là. Tu dois boire avant et après l'entraînement, et si la séance dépasse 1 heure, emmène ta bouteille d'eau pour boire. Si tu as mal quelque part, tu t'arrêtes, tu marches. On ne force jamais son corps. Respectes les consignes, si tu es super en forme, faire 5 bornes de plus, c'est juste plus de fatigue pour se blesser la séance suivante, cela ne sert à rien de se taper des bornes pour rien. Ce qui compte est la qualité, pas la quantité.

Une séance de fractionné est toujours précédée de 20 minutes de footing etsuivie de 5 à 10 minutes de footing, selon son état de fatigue.

Aucun étirement après une séance de fractionné.

Une séance non faite (fatigue, etc.) ne se récupère pas, ce n'est pas grave.

Sem	Phases	Allure	Durée	Consignes
1		Footing	20 min	Alterner marche et footing si besoin
		Footing	25 min	Alterner marche et footing si besoin
2	(Re)Mise en forme si besoin (optionnelle)	Footing	30 min	Alterner marche et footing si besoin
		Footing	30 min	Si point de côté => tu cours trop vite, inspire par le nez, expire par la bouche
3		Footing	35 min	Si point de côté => tu cours trop vite, inspire par le nez, expire par la bouche
		Footing	40 min	footing, surveille ta vitesse, pas trop vite !
4		Footing	40 min	footing, surveille ta vitesse, pas trop vite !
		Footing	45 min	Alterner marche et footing si besoin, ne pas dépasser l'allure footing

Sem Phases	Allure	Durée	Consignes
5	Footing	40 min	Séance tenue en footing, sans marcher 5 fois (15 secondes à V1, 15 secondes repos) Séance tenue en footing, sans marcher
	Fractionné	15/15	
	Footing long	50 min	
6	Footing	40 min	Respire par le nez, souffle par la bouche 2 fois ((4 fois 300m à V1, repos 45 secondes), repos 2 minutes) Alterner marche et footing si besoin, ne pas dépasser l'allure footing
	Fractionné	300 m	
	Footing	55 min	
7	Footing	45 min	Pense à tes bras, le système de balancier... 3 fois (500m à V1, repos 1min30sec) Ne regarde pas tes pieds quand tu cours, regarde loin devant...
	Fractionné	500 m	
	Footing	55 min	
8	Footing	50 min	Tu sais que tu vas devenir bon à ce p'tit jeu ? 6 fois (150m à V2, repos 30 secondes) Veinard, encore un shit meal derrière la cravate !
	Fractionné	150 m	
	Footing	65 min	
9	Footing	50 min	30/30, 30 secondes V1, 30 secondes footing, pendant 8 minutes
	Fractionné	30/30	
	Footing	65 min	
10	Footing	50 min	Parcours inhabituel 6 fois (200m à V2, repos 40 secondes) Parcours facile, plat
	Fractionné	200 m	
	Footing	45 min	
11	Footing	45 min	Ton tour habituel 6 fois 300m à V2, repos 60 secondes Ton tour habituel
	Fractionné	300 m	
	Footing	45 min	
12 Relâchement	Footing	35min	No stress, cool. 30/30, 30 secondes V1, 30 secondes footing, pendant 10 minutes No stress, termine les 5 dernières minutes à ton allure course compét.
	Fractionné	30/30	
	Footing	30 min	
COMPETITION	COMPET.	58 min	Have fun !

