

Programme 10km - Courir à Saint-Avé

Semaine 1		2 x 10 x 200m R 35"	Footing 45 minutes	6 x 1000 à 90% / R 1'30 + 1 x 500 à 100%		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h10 avec 2 x 10' progressif
Semaine 2		15 x 300 à 100% R 45"	Footing 45 minutes	1000 / 2000 / 1000 / 2000 / 1000 R 2'		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h10 avec 2 x 10' progressif
Semaine 3		12 x 400 à 100% R 1'10	Footing 45 minutes	3 x 2000 à 90% / R 2' + 2 x 500 à 100% / R 1'		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h15 avec 3 x 8' progressif
Semaine 4		14 x 400 à 100% R 1'10	Footing 45 minutes	2000 / 1000 / 2000 / 1000 / 2000 R 2'		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h20 avec 3 x 10' progressif
Semaine 5		8 x 200 / 300 à 100% R 100m / 200m	Footing 45 minutes	4 x 2000 à 90% R 2'		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h30 avec 3 x 12' progressif
Semaine 6		8 x 200 / 400 R 100m / 200m A 100%	Footing 45 minutes	3 x 3000 à 90% R 2'30		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h30 avec 2 x 20' progressif

Programme 10km - Courir à Saint-Avé

Semaine 7		8 x 200 / 500 R 100m / 200m A 100%	Footing 45 minutes	2000 - 3000 - 2000 à 90% R 2' et 2'30		Footing 45 à 1h avec 6 x 30"/30" facile	1h15 avec 20' progressif
Semaine 8		10 x 1' + 30" / R 1' (1' allure 10km + 30" à VMA)		3 x 4' facile		Mise en jambe footing 30' + 2 x 4 x 30/30 Première série progressif vers allure semi, deuxième vers allure 5km + 2-3' allure 10km	10 km