



FIXE-TOI UN OBJECTIF

ÉTAPE 1

Sers-toi du calculateur d'allure [Hansons Training Pace Calculator](#) pour remplir les allures suivantes. Tu pourras te référer à ces allures pour tes entraînements hebdomadaires. C'est ce qui t'aidera à tirer le meilleur parti de tes entraînements et à t'assurer que ton entraînement est efficace, sans être trop dur ni trop facile.

_____ : Ton objectif final _____ : Ton objectif d'allure (OA)
_____ : Sortie Longue _____ : Allure 5km (pour les entraînements)

RÉVISE TON JARGON DE RUNNER

ÉTAPE 2

TEMPO RUN : Tu devrais avoir du mal à tenir une conversation à cette vitesse, mais être capable de garder cette allure pendant 45 à 60 minutes si nécessaire.

ALLURE DE RÉCUPÉRATION : Contente-toi de trotter en douceur entre des intervalles intenses et rapides ; pas de vitesse déterminée, juste un petit footing tranquille.

ÉCHAUFFEMENT/RÉCUPÉRATION : Trotte en douceur en intercalant quelques intervalles plus courts et plus rapides pour préparer ton corps à l'entraînement, et trotte à nouveau gentiment pour récupérer une fois que tu as fini.

REPOS OU ENTRAÎNEMENT CROISÉ : Un repos total, ou une activité autre que le running comme la musculation, le yoga, le vélo, etc.

NOTATION : Dans ces plans d'entraînement, les minutes et les secondes sont représentées par des apostrophes : les minutes par une apostrophe et les secondes par deux apostrophes. (3' = 3 minutes, 45'' = 45 secondes)

COMMENCE L'ENTRAÎNEMENT

ÉTAPE 3

REMARQUE : Pour tous les entraînements du mardi et du jeudi, pense à inclure un échauffement de 2,5 km et une récupération de 2,5 km



10 KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE POUR RUNNERS DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	5 kilomètres en douceur	5 x 1' de travail en côte Footing en pente descendante pour récupérer	5 kilomètres en douceur ou 30' d'entraînement croisé	6 km « montées/descentes » Ou alors : monter les kilomètres en tempo run, descendre les kilomètres en fournissant un effort modéré	5 kilomètres ou 30' d'entraînement croisé	Sortie longue : 45'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 2	5 kilomètres en douceur	3 x 2' intenses / 1' en douceur 2 x 90/60/90" de côte	6 kilomètres en douceur ou 35' d'entraînement croisé	3 x 1,6 km en tempo run 2' de récupération	5 kilomètres en douceur	Sortie longue : 55'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 3	6 kilomètres en douceur	3 x 2' intenses / 1' en douceur 2 x 90/60/30" de côte	6 kilomètres en douceur ou 30' d'entraînement croisé	6 km en tempo run progressif Commence de façon modérée et réduis de 5" tous les 1,5 km	5 kilomètres en douceur	Sortie longue : 55'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 4	6 kilomètres en douceur	3 x 2' intenses / 1' en douceur 2 x 90/60/30" de côte	6 kilomètres en douceur ou 30' d'entraînement croisé	6 km en tempo run progressif Commence de façon modérée et réduis de 5" tous les 1,5 km	5 kilomètres en douceur	Sortie longue : 55'	Repos ou entraînement croisé en douceur



10 KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE POUR RUNNERS DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	8 kilomètres en douceur	8 x 600 m à ton objectif d'allure avec autant de repos	6 kilomètres en douceur ou 35' d'entraînement croisé	3 x 3/2/1' de côte en augmentant les efforts à mesure que les intervalles raccourcissent	6 kilomètres en douceur	Sortie longue : 60'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 6	8 kilomètres en douceur	4 x 1 km à ton OA - 5" et 2' de repos 4 x 400 m à ton allure de 5 km avec 90" de repos	6 kilomètres en douceur ou 35' d'entraînement croisé	2 x 3 km en tempo run avec 3' de repos entre, 3 x 150 m intenses avec 4' de récupération	6 kilomètres en douceur	Sortie longue : 60'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 7	8 kilomètres en douceur	4 x 800 m à ton allure de 5 km avec 1' de récupération après 800, 4' de récupération après 250	8 kilomètres en douceur ou 40' d'entraînement croisé	8 km en tempo run progressif Commence de façon modérée et réduis de 5" tous les 1,5 km	6 kilomètres en douceur	Sortie longue : 65'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 8	8 kilomètres en douceur	Run de 50' à l'allure de ton choix 9 x 100 m rapides	8 kilomètres en douceur ou 40' d'entraînement croisé	1600/1200/800/400/200 m Repos 3'/2'/2'/2' Allure : 10 km/10 km/5 km/5 km-3"/intenses	10 kilomètres en douceur	Sortie longue : 90'	Repos ou entraînement croisé en douceur



10 KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE POUR RUNNERS DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9	8 kilomètres en douceur	5 km en tempo run avec 4' de récupération	6 kilomètres en douceur	6 x 400 m à ton OA avec 60" de repos	Repos ou 5 km en douceur	Échauffement pré-compétition : 5 km 3 x 150 m à ton OA	JOUR J !

REMARQUES
