



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 3 km et une récupération de 3 km



10 KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE POUR RUNNERS AVANCÉS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	6 kilomètres en douceur	5 x 1' de côte Footing en pente descendante sur 90" pour récupérer	6 kilomètres en douceur	8 km « montées/descentes » Ou alors : monter les kilomètres en tempo run, descendre les kilomètres avec un effort modéré	5 kilomètres en douceur	Sortie longue : 90'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 2	8 kilomètres en douceur	3 x 1' intenses / 1' en douceur 5 x 1' de côte 3 x 30" intenses 90" en douceur	8 kilomètres en douceur	5 x 2 km en tempo run 60" de récupération	6 kilomètres en douceur	Sortie longue : 90'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 3	10 kilomètres en douceur	3 x 2' intenses / 1' en douceur 2 x 90/60/30" de côte 3 x 1' intenses / 1' en douceur	10 kilomètres en douceur	11 km en tempo run progressif Commence de façon modérée et réduis de 5" tous les 1,6 km	Repos ou 5 km en douceur	Sortie longue : 1 heure et 45 minutes	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 4	6 kilomètres en douceur	3 x 3' intenses / 90" en douceur 6 x 45" de côte	6 kilomètres en douceur	13 km en tempo run sportif + 20" 4 x 100 m intenses avec 3' de récupération	Repos ou 5 km en douceur	Sortie longue : 1 heure et 45 minutes	Repos ou entraînement croisé en douceur

10 KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE POUR RUNNERS AVANCÉS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	8 kilomètres en douceur	12 x 600 m à ton objectif d'allure avec autant de repos En accélérant tout au long de l'entraînement	10 kilomètres en douceur	3 x 3/2/1' de côte en augmentant les efforts à mesure que les intervalles raccourcissent	6 kilomètres en douceur	Sortie longue : 90'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 6	11 kilomètres en douceur	6 x 1 km à ton allure de 10 km + allure de 5" avec 2' de récupération 8 x 400 m à ton allure pour 5 km avec 90" de récupération	10 kilomètres en douceur	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 : 1 heure et 45 minutes	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 7	11 kilomètres en douceur	6 x 800 m à ton allure de 5 km puis 250 m encore plus vite avec 1' de récupération après 800, 4' de récupération après 250	10 kilomètres en douceur	11 km en tempo run progressif Commence de façon modérée et réduis de 5" tous les 1,6 km	8 kilomètres en douceur	Sortie longue : 1 heure et 45 minutes	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 8	11 kilomètres en douceur	Run de 70' à l'allure de ton choix 9 x 100 m rapides	11 kilomètres en douceur	2 x 3 000/1 600/1 200/800/400/200 m Repos 4'/3'/2'/2'/2'/2' Commence en tempo run - 15" et accélère progressivement	10 kilomètres en douceur	Sortie longue : 90'	Repos ou entraînement croisé en douceur

