



## 10 km Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU 11 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2023

|                 | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE                                          | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                 | DU 11 SEPTEMBRE AU 17 SEPTEMBRE                                       | DU 11 SEPTEMBRE AU 17 SEPTEMBRE                                        |
| <b>LUNDI</b>    | Footing de 50 min allure facile                                       | Footing de 50 min allure facile                                        |
| <b>MARDI</b>    | REPOS                                                                 | REPOS                                                                  |
| <b>MERCREDI</b> | Footing de 45 min<br>Puis 8 x « 30 sec /30 sec » à allure très rapide | Footing de 45 min<br>Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure très rapide |
| <b>JEUDI</b>    | REPOS                                                                 | REPOS                                                                  |
| <b>VENDREDI</b> | REPOS                                                                 | Footing de 55 min allure facile                                        |
| <b>SAMEDI</b>   | Footing 1h00 allure facile                                            | Footing 1h00 avec variations d'allure                                  |
| <b>DIMANCHE</b> | REPOS                                                                 | REPOS                                                                  |

|                 | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE                                                           | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE                                                                                                       |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | DU 18 SEPTEMBRE AU 24 SEPTEMBRE                                                        | DU 18 SEPTEMBRE AU 24 SEPTEMBRE                                                                                                    |
| <b>LUNDI</b>    | Footing 55 min dont 2 X 5 min à allure soutenue                                        | Footing 1h10 dont 3X 5 min à allure soutenue                                                                                       |
| <b>MARDI</b>    | REPOS                                                                                  | REPOS                                                                                                                              |
| <b>MERCREDI</b> | Footing 30 min + 8 x 1min rapide – 1min30 allure facile + footing 10 min allure facile | Footing 30 min+ 2 séries (6 x 1 min allure rapide / 1 min allure facile récupération 3 min entre les séries + 5 min allure facile) |
| <b>JEUDI</b>    | REPOS                                                                                  | REPOS                                                                                                                              |
| <b>VENDREDI</b> | REPOS                                                                                  | Footing 55 min à allure modérée                                                                                                    |
| <b>SAMEDI</b>   | Footing 1h00 allure facile dont 6 X sprint sur 100 mètres                              | Footing 1h10 dont 3 x 8 min à allure soutenu et récupération 3 min                                                                 |
| <b>DIMANCHE</b> | REPOS                                                                                  |                                                                                                                                    |



## 10 km Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAINEMENT DU 11 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2023

|                 | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE                                                                                                 | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE                                                                                                   |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | DU 25 SEPTEMBRE AU 1er OCTOBRE                                                                                               | DU 25 SEPTEMBRE AU 1er OCTOBRE                                                                                                 |
| <b>LUNDI</b>    | Footing de 20 min + 2 séries de 7X 200 mètres allure très rapide récupération 45 sec et 4 min entre les séries allure facile | Footing de 20 min + 2 séries de 10 X 200 mètres allure très rapide récupération 30 sec et 4 min entre les séries allure facile |
| <b>MARDI</b>    | REPOS                                                                                                                        | REPOS                                                                                                                          |
| <b>MERCREDI</b> | Footing 1h00 allure facile                                                                                                   | Footing 20 min + 6X 1000 mètres allure 10 km récupération 2 min 30 allure facile                                               |
| <b>JEUDI</b>    | REPOS                                                                                                                        | REPOS                                                                                                                          |
| <b>VENDREDI</b> | REPOS                                                                                                                        | Footing 1h00 puis 10 accélérations de 25 secondes                                                                              |
| <b>SAMEDI</b>   | Footing 1h05 dont 4 x 1000m allure 10 km- récupération 3 min allure lente                                                    | Footing 1h10 dont 4000 mètres allure 10 km                                                                                     |
| <b>DIMANCHE</b> | REPOS                                                                                                                        | REPOS                                                                                                                          |

|                 | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE                                                          | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | DU 2 OCTOBRE AU 8 OCTOBRE                                                             | DU 2 OCTOBRE AU 8 OCTOBRE                                                          |
| <b>LUNDI</b>    | Footing de 20 min + 2 séries de 6X 300 mètres allure très rapide récupération 1min 15 | Footing de 20 min + 2 séries de 7X 300 mètres allure très rapide récupération 1min |
| <b>MARDI</b>    | REPOS                                                                                 | REPOS                                                                              |
| <b>MERCREDI</b> | Footing 1h00                                                                          | Footing 20 min + 3X 2000 mètres allure 10 km - récupération 4 min                  |
| <b>JEUDI</b>    | REPOS                                                                                 | REPOS                                                                              |
| <b>VENDREDI</b> | REPOS                                                                                 | Footing 1h00 + 10 accélérations en ligne droite                                    |
| <b>SAMEDI</b>   | Footing 1h10 dont 3X2000 mètres allure 10 km - récupération 5 min                     | Footing 1h15 dont 1X 5000 mètres allure 10 km                                      |
| <b>DIMANCHE</b> | REPOS                                                                                 | REPOS                                                                              |

[Accueil \(athle-632.fr\)](http://athle-632.fr)



## 10 km Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU 11 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2023

|                 | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE                                                         | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE                                                           |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | DU 9 OCTOBRE AU 15 OCTOBRE                                                           | DU 9 OCTOBRE AU 15 OCTOBRE                                                             |
| <b>LUNDI</b>    | REPOS                                                                                | REPOS                                                                                  |
| <b>MARDI</b>    | Footing 20 min + 8 X 400 mètres rapide<br>récupération 1 min30 + footing lent 10 min | Footing 20 min + 10 X 400 mètres rapide<br>/récupération 1 min15 + footing lent 10 min |
| <b>MERCREDI</b> | REPOS                                                                                | REPOS                                                                                  |
| <b>JEUDI</b>    | Footing 1h00                                                                         | Footing 20 min+ 3X 7 min allure rapide /récupération 5 min                             |
| <b>VENDREDI</b> | REPOS                                                                                | REPOS                                                                                  |
| <b>SAMEDI</b>   | Footing 1h15 min dont 2X 3000 mètres allure 10km<br>récupération 8 min               | Footing 1h00 + 10 lignes droites de 50 mètres                                          |
| <b>DIMANCHE</b> | REPOS                                                                                | Footing 1h20 min dont 2X 3000 mètres allure 10km - récupération 5 min                  |

|                 | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE                                                                     | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | DU 16 OCTOBRE AU 22 OCTOBRE                                                                      | DU 16 OCTOBRE AU 22 OCTOBRE                                                                       |
| <b>LUNDI</b>    | REPOS                                                                                            | REPOS                                                                                             |
| <b>MARDI</b>    | Footing 20 min puis 5X300 mètres allure rapide<br>Récupération 200 mètres + 10 min allure facile | Footing 20 min puis 6 x 300 mètres allure rapide<br>Récupération 200 mètres +10 min allure facile |
| <b>MERCREDI</b> | REPOS                                                                                            | REPOS                                                                                             |
| <b>JEUDI</b>    | Footing 40 min allure facile + 6 accélérations de 20 sec                                         | Footing 40 min allure facile + 8 accélérations de 20 sec                                          |
| <b>VENDREDI</b> | REPOS                                                                                            | REPOS                                                                                             |
| <b>SAMEDI</b>   | REPOS                                                                                            | Footing de 20 min +5 lignes droites de 50 mètres                                                  |
| <b>DIMANCHE</b> | <b>10 KM TOURNEFEUILLE</b>                                                                       |                                                                                                   |

[Accueil \(athle-632.fr\)](http://athle-632.fr)



## 10 km Tournefeuille 2023 PLAN D'ENTRAÎNEMENT DU 11 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2023

### **Quelques conseils pour la course.**

- ⇒ Surveillez votre hygiène de vie (alimentation, sommeil) pendant la préparation.
- ⇒ Les chaussures et chaussettes neuves sont déconseillées le jour de la course. Cela vous évitera de mauvaises surprises
- ⇒ Hydratez-vous régulièrement.
- ⇒ Courez le matin ou sur des espaces ombragés lors de grosses chaleurs