



10km - Semi Marathon Tournefeuille

Dimanche 13 octobre 2024

Stade de Quéfets
Tournefeuille 9h30

Qualificatifs pour les Championnats de France

ATHLÉ REGIONAL

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE	DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing de 50 min allure facile	Footing de 50 min allure facile
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing de 45 min Puis 8 x « 30 sec /30 sec » à allure très rapide	Footing de 45 min Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure très rapide
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing de 55 min allure facile
SAMEDI	Footing 1h00 allure facile	Footing 1h00 avec variations d'allure
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 9 SEPTEMBRE AU 15 SEPTEMBRE	DU 9 SEPTEMBRE AU 15 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing 55 min dont 2 X 5 min à allure soutenue	Footing 1h10 dont 3X 5 min à allure soutenue
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	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
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing 55 min à allure modérée
SAMEDI	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
DIMANCHE	REPOS	



10km - Semi Marathon Tournefeuille

Dimanche 13 octobre 2024

Stade de Quéfets
Tournefeuille 9h30

Qualificatifs pour les Championnats de France

ATHLÉ REGIONAL

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 16 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE	DU 16 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE
LUNDI	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
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 1h00 allure facile	Footing 20 min + 6X 1000 mètres allure 10 km récupération 2 min 30 allure facile
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing 1h00 puis 10 accélérations de 25 secondes
SAMEDI	Footing 1h05 dont 4 x 1000m allure 10 km- récupération 3 min allure lente	Footing 1h10 dont 4000 mètres allure 10 km
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 23 SEPTEMBRE AU 29 SEPTEMBRE	DU 23 SEPTEMBRE AU 29 SEPTEMBRE
LUNDI	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
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing 1h00	Footing 20 min + 3X 2000 mètres allure 10 km - récupération 4 min
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing 1h00 + 10 accélérations en ligne droite
SAMEDI	Footing 1h10 dont 3X2000 mètres allure 10 km - récupération 5 min	Footing 1h15 dont 1X 5000 mètres allure 10 km
DIMANCHE	REPOS	REPOS



10km - Semi Marathon Tournefeuille

Qualificatifs pour les Championnats de France

ATHLÉ REGIONAL

Dimanche **13** octobre **2024**

Stade de Quéfets Tournefeuille 9h30

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE	DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing 20 min + 8 X 400 mètres rapide récupération 1 min30 + footing lent 10 min	Footing 20 min + 10 X 400 mètres rapide /récupération 1 min15 + footing lent 10 min
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing 1h00	Footing 20 min+ 3X 7 min allure rapide /récupération 5 min
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing 1h15 min dont 2X 3000 mètres allure 10km récupération 8 min	Footing 1h00 + 10 lignes droites de 50 mètres
DIMANCHE	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 7 OCTOBRE AU 13 OCTOBRE	DU 7 OCTOBRE AU 13 OCTOBRE
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing 20 min puis 5X300 mètres allure rapide Récupération 200 mètres + 10 min allure facile	Footing 20 min puis 6 x 300 mètres allure rapide Récupération 200 mètres +10 min allure facile
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing 40 min allure facile + 6 accélérations de 20 sec	Footing 40 min allure facile + 8 accélérations de 20 sec
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	REPOS	Footing de 20 min +5 lignes droites de 50 mètres
DIMANCHE	10 KM TOURNEFEUILLE	



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