

## ENTRAINEMENT - OBJECTIF : 45 MIN



### **Faire moins de 45min sur 10km, le niveau commence à monter !**

Vous avez déjà une expérience en course à pied et faite régulièrement 2 à 3 sorties dans la semaine ?

Si vous suivez ce plan, c'est que votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) est proche de 15.

Ce plan vous permettra d'arriver aux "10km des Étoiles" avec du feu dans les jambes ! Vous allez pouvoir développer votre VMA et également travailler à l'allure spécifique 10km.

Pour des séances 1 et 2 de qualité (travail de VMA, de seuil, d'allure spécifique), prévoir entre 20min et 25min d'échauffement et terminer la séance par 10min de retour au calme

Prévoir 48h de repos entre chaque séance.

L'allure de footing doit être comprise entre 6min10 et 6min30/km

A partir de début février, si possible ajouter une 4ème séance d'une durée entre 30min et 60min, allure entre 6min10 et 6min30/km

### **Ca y est le grand jour est arrivé ! Pour passer la barre symbolique des 45min, il va falloir tout donner et même un peu plus**

! L'important est de garder une allure régulière et d'avoir assez de jus dans les 3 derniers kilomètres pour accélérer !

Pendant la course, dans les moments difficiles, profitez du paysage et de la Tour Eiffel, cela vous redonnera des forces !

Vous franchirez la ligne d'arrivée sûrement épuisé mais avec l'immense satisfaction d'avoir réussi votre objectif.

La belle médaille de finisher viendra enrichir votre collection et vous pourrez fièrement la porter en profitant de la collation d'après-course !



Séance 1

Séance 2

Séance 3

2 au 8 janvier

Durée : 1h de footing

Durée : 45min  
15 x 30/30

Durée : 1h15 de footing

9 au 15 janvier

Durée : 50min  
2 x (10 x 30/30)  
Allure soutenue (effort ressenti 8/10)

Durée : 50min  
2 x (6 x 60/60)  
Allure soutenue (effort ressenti 9/10)

Durée : 1h10, 20min de footing  
Temps/allure : 10min/5min15,10min/ 5min  
10min/4min45,10min/4min30+ 10min de footing

16 au 22 janvier

Durée : 1h15  
3 x 15min à 5min/km  
Récup: 1min30

Durée : 1h  
8 à 10 x 300m / 1min8 au 300m  
Récup : 1min

Durée : 1h15, 20min de footing :  
10min allure 5min15 / 10min allure 5min / 10min allure  
4min45 / 10min allure 4min30 + 10min de footing

23 au 29 janvier

Durée : environ 1h  
5 x (200/300/100) : 23sec au 100m / 46sec au 200m / 1min8 au 300m  
Récup entre 200 et 300 : 45sec / Récup entre 300 et 100 : 1min  
Récup entre les séries : 2min

Durée : 1h  
6 à 8 x 400m / 1min31 au 400m  
Récup : 1min15

Durée : 1h15 20min de footing  
15min allure 5min / 10min allure 4min30 / 10min allure  
5min / 10min allure 4min30 + 10min de footing

30 janvier au 5 février

Durée : 1h : (8 x 400m) + (1x 600)  
1min31 au 400m, 2min17 au 600m  
Récup : 1min15 entre les 400

Durée : 1h15  
3 x 15min à 4min45/km  
Récup : 2min30

Durée : 1h20, 10min de footing  
15min allure 5min15 / 15min allure 4min45 / 15min allure  
4min30 / 5min allure 4min45 + 10min de footing

6 au 12 février

Durée : environ 1h  
4 x (200/200/300/300) / 46sec au 200m / 1min8 au 300m  
Récup entre les 200 : 45sec / Récup entre 200 et 300 : 45sec  
Récup entre les 300 : 1min / Récup entre les séries : 2min

Durée : 1h  
8 à 10 x 400m / 1min31 au 400m  
Récup: 1min15

Durée : 1h30, 20min de footing  
10min allure 4min30 / 15min allure 5min15 / 10min allure 4min30 /  
15min allure 4min45 / 10min allure 4min30  
+ 10min de footing

13 au 19 février

Durée : 30min de footing

Durée : 1h de footing  
inclure 5 x 30/30

Repos

20 au 26 février

Durée : 1h : 2 x (8 x 200), 48sec au 200m,  
Récup entre les répétitions : 40sec  
Récup entre les séries : 2min30

Durée : 1h  
4 x 2000m, allure 4min30/km  
Récup entre les répétitions : 2min30

Durée : 1h10  
20min de footing / 3x10min à 4min30/km,  
Récup entre les répétitions : 2min30 / Finir par 10min de footing

27 février au 5 mars

Durée : 1h  
3 x 3000m, allure 4min30/km  
Récup entre les répétitions : 3min

Durée : environ 1h  
3 x (400 / 600 / 400) : 1min40 pour le 400 / 2min30 pour le 600  
Récup entre 400 et 600 : 1min15 / Récup entre 600 et 400 : 1min30  
Récup entre les séries : 2min30

Durée : 1h30  
30min de footing / 3x12min à 4min30/km  
Récup entre les répétitions : 2min / Finir par 10min de footing

6 au 12 mars

Durée : 1h  
De 12 à 15 x 300m / 1min12 au 300m  
Récup : 1min

Durée : 1h  
3 x 3000m, allure 4min30/km  
Récup entre les répétitions : 2min

Durée : 1h15  
20min de footing / 2x10min à 4min30/km  
Récup entre les répétitions : 3min/ Finir par 10min de footing

J-4 ou J-5

Durée : 40min  
20min de footing / 8 x 30/30  
Finir par 10min de footing

J-1 ou J-2

20min de footing