

## ENTRAINEMENT - OBJECTIF : 1h00



**Vous souhaitez passer sous les 60min au 10km, alors ce plan est pour vous !**

Vous avez déjà une expérience en course à pied et faite régulièrement 1 à 2 sorties dans la semaine ? Vous êtes capable de courir facilement 45min sans vous arrêter ?

Ce plan vous permettra d'arriver aux "10km des Étoiles" avec toutes les chances de réussir un super chrono !

Chaque séance doit être suivie d'un jour de récupération.

L'allure de footing doit être comprise entre 6min30 et 6min45/km

A partir de début février, si possible ajouter une 4ème séance d'une durée entre 30min et 45min, allure entre 6min30 et 6min40/km

**Conseils le jour de la course : Il va falloir se dépasser pour franchir la barre symbolique des 60min !!**

Conserver une allure régulière et ne vous faites pas entraîner par la foule au risque de terminer difficilement les derniers kilomètres. Vous allez tout donner pour passer la ligne d'arrivée et recevoir votre précieuse médaille.

Une énorme collation d'après-course sera également disponible pour refaire le plein d'énergie !



Séance 1

Séance 2

Séance 3

1 au 7 janvier

Durée : 30min sans s'arrêter allure footing

Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 30min sans s'arrêter, allure footing

8 au 14 janvier

Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 30min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing

15 au 21 janvier

Durée : 40min  
20min de footing / 10 x 30/30 Allure soutenue /  
finir par 10min de footing

Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 1h sans s'arrêter, allure footing

22 au 28 janvier

Durée : 50min  
30min de footing  
10 x 30/30 Allure soutenue + 10min de footing

Durée : 1h sans s'arrêter, allure footing

Durée : 1h : 30min de footing / 5min allure plus soutenue  
(5min45/km) / 10min de footing / 5min allure plus  
soutenue (5min45/km) / 10min de footing

29 janvier au 4 février

Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 50min : 20min de footing  
2 x (7 x 30/30) Allure soutenue (effort ressenti 8/10)  
Récup entre les séries : 2min30 / Finir par 10min de footing

Durée : 1h  
30min de footing / 4x1km allure 5min45/km  
Récup : 3min / Finir par 5min de footing

5 au 11 février

Durée : 1h sans s'arrêter, allure footing

Durée : 50min, 20min de footing  
2 x (8 x 30/30) Allure soutenue (effort ressenti 8/10)  
Récup entre les séries : 2min30 / Finir par 10min de footing

Durée : 1h  
25min de footing / 3x1.5km allure 5min45/km  
Récup : 3min / Finir par 5min de footing

12 au 18 février

Durée : 50min, 25min de footing  
5 x 500m, allure 5min30/km récupération : 2min  
+ 5min de footing

Durée : 30min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 1h10  
15min de footing / 3x10min à 6min/km  
Récup : 2min / Finir par 15min de footing

19 au 25 février

Durée : 45m sans s'arrêter, allure footing

Durée : 1h  
15min de footing / 6 x 1000m, allure 6min/km  
Récup : 1min30 / Finir par 10min de footing

Durée : 1h10  
15min de footing / 3x12min à 6min/km  
Récup entre les répétitions : 3min / 10min de footing

26 février au 3 mars

Durée : 1h, 15min de footing  
3 x 1500m, allure 6min/km récupération : 1min30  
Finir par 5min de footing

Durée : 50min  
20min de footing / 2 x (8 x 30/20) Allure soutenue (9/10)  
Récup entre les séries : 3min / Finir par 10min de footing

Durée : 1h15  
10min de footing / 3x18min à 6min/km  
Récup entre les répétitions : 3min / 5min de footing

4 au 10 mars

Durée : 45min, 20min de footing  
12 x 30/30 Allure soutenue (9/10)  
Finir par 10min de footing

Durée : 30m sans s'arrêter, allure footing

Durée : 1h  
25min de footing / 2x10min à 6min/km  
Récup entre les répétitions : 3min / 10min de footing

J-4 ou J-5

30min de footing + inclure 5 accélérations sur 100m,  
récup=1min

J-1 ou J-2

20min de footing