

MON 1ER 10 KM



NIVEAU : DEBUTANT+

DEBUT : 7 OCTOBRE 2024

L'objectif de ce plan est de te faire découvrir le running, et de t'amener à être capable de finir 10 km dans les meilleures conditions possibles.

Prérequis : avoir déjà couru 5 km - sinon, il est plus sage de s'inscrire sur le 5 km peut être ? 🏃

Nous conseillons en complément du plan d'effectuer quelques séances de renforcement musculaire.

Semaine 1 : C'est parti ! On commence gentiment Séance 1 : Footing lent 30' Séance 2 : Footing 15' + 10*30 vite / 30 marche + 5' footing lent	Semaine 5 : on se concentre sur l'allure visée Séance 1 : Footing lent 45' Séance 2 : Footing 10' + 3X(1km allure 10 km / 1 km footing)
Semaine 2 : On augmente le volume Séance 1 : Footing lent 35' Séance 2 : Footing 15' + 10*1"/1' + 5' footing lent	Semaine 6 : aller, courage ! les efforts paient déjà ! Séance 1 : footing lent 50' Séance 2 : footing 10' puis 5 km allure visé 10 km
Semaine 3 : Travail d'allure Séance 1 : Footing lent 40' Séance 2 : Footing 15' puis 2 km à ton allure 5 km	Semaine 7 : Plus que deux semaines ! Séance 1 : 40' footing Séance 2 : 10'footing + 8X3mn allure 10 km, récup 1mn
Semaine 4 : pas trop vite, on récupère ! Séance 1 : 30' footing lent Séance 2 : 30' footing un peu plus vite	Semaine 8 : Semaine de course Séance 1 : 30' footing + 5 accélérations Séance 2 : Course et un nouveau record sur 10 KM. Bonne chance !