



Ambiance sur le 10 km du Pays de Grasse (le 21 octobre).



Les petits coins de paradis de la Saint-Tropez Classic (le 21 octobre).

2 Type de coureur : "à la sensation".

Objectif : atteindre une zone de performance chronométrique entre 45 et 50 mn.

Rôle de l'entraînement : améliorer l'endurance, la VO₂ max et le seuil.

SEMAINE 1 - 2 H 40

MARDI (40 mn)

- 20 mn en endurance
- 3 x 10 secondes de chacun des éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes (récup' en marchant sur le retour)
- 2 séries de 6 x 30 secondes vite à 90-95 % de FCM/30 secondes lentes (récup' 4 mn en endurance)
- 10 mn en endurance à 65-70 % de FCM

JEUDI (55 mn)

- 45 mn ou 8 km en endurance
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

SAMEDI (1 h 05)

- 1 heure en endurance dont 4 x 5 mn vite à l'allure 10 km, soit 85-90 % de FCM (récup' active 2 mn 30 lentes)

SEMAINE 2 - 3 H

MARDI (30 mn)

- 20 mn en endurance
- 3 x 10 secondes de chacun des éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes (récup' en marchant sur le retour)
- 8 x 1 mn vite à 90-95 % de FCM/1 mn lente en endurance
- 10 mn en endurance

JEUDI (1 h)

- 50 mn ou 9 km en endurance
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

SAMEDI (1 h 30)

- 1 h 15 en endurance dont 15 mn au seuil ou à l'allure semi-marathon à 85-88 % de FCM
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

SEMAINE 3 - 2 H 40

MARDI (50 mn)

- 40 mn ou 7 km en endurance
- 3 x 10 secondes de chacun des éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes (récup' en marchant sur le retour)

JEUDI (40 mn)

- 40 mn ou 7 km en endurance

SAMEDI (1 h 10)

- Sur terrain vallonné : 1 heure ou 11 km en endurance
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

SEMAINE 4 - 3 H 05

MARDI (1 h)

- 20 mn en endurance
- 3 x 10 secondes de chacun des éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes (récup' en marchant sur le retour)
- 10 x 20 secondes en côte très vite à 90-95 % de FCM (récup' en descente)
- 5 mn en endurance
- 1 km vite à l'allure 10 km, soit 85-90 % de FCM
- 10 mn en endurance

JEUDI (1 h 05)

- 50 mn ou 9 km en endurance
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

SAMEDI (1 h)

- 1 heure en endurance dont 3 x 7 mn vite à l'allure 10 km, soit 85-90 % de FCM (récup' active 3 mn lentes)

SEMAINE 5 - 4 H

MARDI (1 h)

- 20 mn en endurance
- 3 x 10 secondes de chacun des éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes (récup' en marchant sur le retour)
- 8 x 30 secondes en côte très vite à 90-95 % de FCM (récup' en descente)
- 5 mn en endurance
- 1 km vite à l'allure 10 km, soit 85-90 % de FCM
- 10 mn en endurance

JEUDI (1 h)

- 50 mn ou 9 km en endurance (selon votre niveau de VO₂ max et VMA)
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

SAMEDI (2 h)

- 1 h 30 en endurance dont 2 x 12 mn vite à l'allure 10 km, soit 85-90 % de FCM (récup' active 3 mn lentes)

SEMAINE 6 - 1 H 30

MARDI (50 mn)

- 45 mn ou 8 km en endurance
- 8 lignes droites rapides de 100 m (retour en course lente)

JEUDI (40 mn)

- 25 mn en endurance
- 3 x 10 secondes de chacun des éducatifs suivants à une fréquence gestuelle maximum : montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes (récup' en marchant sur le retour)
- 5 x 1 mn vite à 90-95 % de FCM/1 mn lente en endurance
- 5 mn en endurance

DIMANCHE : COMPÉTITION 10 KM ENTRE 45 ET 50 MN