



Plan d'entraînement pour le 10km de BOHARS = 4 entraînements / semaine

Jour	23 Mars Au 30 Mars	30 Mars Au 5 Avril	6 Avril Au 12 Avril	13 Avril Au 19 Avril	20 Avril Au 26 Avril	27 Avril Au 1 Mai
J1	-30' de footing -2x (6x150m) à 100% -> récup=temps couru -ou si en nature : 2x 6(30"/30") ->récup entre séries=2'30" -15 ' de footing de récup	-30' de footing -2x (5x200m) à 100% de VMA ->Récup =45" et 2'30" entre séries -Si en nature : 2 séries de 5 x (45"/45") -> récup = 2'30" entre séries -15 ' de footing de récup	-30' de footing -5x 300m à 100% de VMA -5x200m à 100% de VMA -> récup = 1' après les 300m et 45"après les 200m, puis 2'30" entre les 2séries -Si en nature : 5x (1'/1') et 5x (45"/45") -> récup = 2'30" entre les séries -15' de footing de récup	-30' de footing - 7x500m à 95% de VMA -> récup =1'30" Si en nature : 5x2' -15' de footing de récup	-30' de footing -2x (7x150m) à 100% de VMA -> récup =2'30 entre les séries - Ou si en nature : 2x7(30"x30") -> récup = 2'30" entre séries -15' de footing de récup	Mardi : 30' de footing avec 5x100m faciles
J2	60' de footing	60' de footing	60' de footing	60' de footing	60' de footing	
J3	-20' de footing -6x500m à 95% de VMA -> récup = 1'30" -Ou si en nature : 6x2' à allure 5 km -> récup=1'30" -15' de footing de récup	-20' de footing -1x 500m à 95% de VMA -> Récup = 1'30" -4 x 800m à 90% de VMA ->Récup=2' -1x 500m à 95% de VMA -15' de footing de récup	-30' footing -1x500m à 95%de VMA -récup = 1'30" -2x1000m à 88% de VMA ->Récup= 2'30" - 2x 800m à 90% de VMA ->Récup = 2' - 1x 500m à 95% de VMA -footing de récup=15'	-30' de footing -pyramide : -1x 500m à 95% de VMA ->récup= 1'30" - 1x 2000m à 85% de VMA ->récup =2'30" -2 x 1000m à 88% de VMA ->récup = 2'30" -1 x 800m à 90% de VMA -> récup = 2' -1x 500m à 95% de VMA -15' de footing de récup	-30' de footing - 1x 500m à 85% de VMA -> récup = 1'30" -1 x 1000m à 88% de VMA ->récup = 2'30" -1 x 800m à 90% de VMA -> récup = 2' -1x 500m à 95% de VMA -15' de footing de récup	
J4	-40' de footing -15' à 75-80% de VMA ->15' de footing récup	-35' de footing - 20' à 75-80% de VMA ->15' de footing de récup	-30' de footing -25' à 75-80% de VMA ->15' de footing de récup	-40' de footing -15' à 75-80% de VMA ->15' de footing de récup	-50' de footing léger	

10 km
Bohars