



Avant de suivre ces plans, si vous ne possédez pas une licence FFA en cours de validité, **pour votre sécurité**, il est indispensable d'être en possession d'un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an**.

Plan d'entrainement n°2 pour 10km, sur 6 semaines, pour coureur régulier:

Semaine 1:

- S1:** 35 mn de footing lent (120-130 pulsations/mn).
- S2:** 20 mn d'échauffement (footing lent et étirements).
6 x 30s/30s (alterner 30s course à vive allure et 30s récup en marchant ou en trotinant) avec des pulsations maxi 220-âge.
15 mn de retour au calme RC (allure très lente).
- S3:** 45 mn de footing lent.

Semaine 2:

- S1:** 40 mn de footing lent.
- S2:** 20 mn d'échauffement. 8 x 30s/30s et 15 mn de retour au calme RC.
- S3:** 50 mn de footing lent (endurance intégrale).

Semaine 3:

- S1:** 1 h de footing lent.
- S2:** 20 mn d'échauffement. 6 x 1mn/1mn à vive allure et RC de 15 mn.
- S3:** 45 mn de footing lent avec 4 lignes droites de 50-60m en accélération (souple).

Semaine 4:

- S1:** 20 mn d'échauffement.
6 x 1'30s/1'30s à vive allure et RC de 15 mn.
- S2:** 40 mn de footing de récupération (pulsations 120-130/mn).
- S3:** Footing long 1 h avec quelques accélérations selon l'envie.

Semaine 5:

- S1:** 15 mn d'échauffement.
4 x 30s/30s récup 2 mn 4 x 1mn/1mn récup 2mn
4 x 30s/30s RC= 15'
- S2:** 15 mn d'échauffement
3 x 1000m (pulsations 140-150/mn) avec 3 mn de récup. RC de 15 mn.
- S3:** Footing long 1 h en endurance intégrale.

Semaine 6:

- S1:** Repos.
- S2:** 20 mn d'échauffement et 4 x 1mn/1mn (souple) RC = 20 mn.
- S3:** 30mn de footing très lent la veille de la corrida.

Dimanche: Corrida pédestre de CHALON SUR SAONE.

