PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# 10 km

## 10 semaines, deux parcours

Un programme pour les coureurs déjà réguliers, à adapter selon le volume habituel et la récupération. Les séances en endurance fondamentale peuvent être facultatives ; quatre journées proposent deux contenus différents.

### CHOISIR LE PARCOURS

#### ALLÉGÉ

**3 à 4 sorties / semaine**

Les footings facultatifs deviennent des jours de repos. Quatre séances spécifiques sont remplacées par un footing facile, aux semaines 2, 3, 4 et 7.

#### COMPLET

**4 à 6 sorties / semaine**

Le programme d'origine est conservé. Les footings supplémentaires ne sont réalisés que si le volume est déjà habituel et bien toléré.

### COMMENT LIRE LES TABLEAUX

| | |
|---|---|
| **Séances communes** | Elles apparaissent dans les deux colonnes. |
| **Facultatif** | Repos dans le parcours allégé ; footing possible dans le complet. |
| **Séance adaptée** | L'option allégée remplace le travail rapide par de l'endurance facile. |

**Avant de commencer.** Ce plan n'est pas destiné à une reprise de la course à pied. Évitez d'augmenter brusquement votre fréquence de sorties. Si la récupération est insuffisante, réduisez la charge, y compris dans le parcours allégé. La semaine 10 comprend la course du dimanche.

**SEMAINE 01 / 10**

4 sorties · 7 jours

# Poser les bases en endurance

Première semaine volontairement simple, avec quatre footings et des journées de repos.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** | 40 min footing | 40 min footing |
| **Mardi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Mercredi** | 30 min footing | 30 min footing |
| **Jeudi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Vendredi** | 40 min footing + 10 lignes droites enchaînées | 40 min footing + 10 lignes droites enchaînées |
| **Samedi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Dimanche** | Footing 50 min | Footing 50 min |

**À RETENIR**

Aucun ajout facultatif : l'objectif est surtout de prendre un rythme régulier.

**SEMAINE 02 / 10**

4 sorties de base + 1 facultative

# Côtes et premiers repères d'allure

Le parcours complet comprend trois sollicitations spécifiques. En version allégée, le jeudi devient une sortie facile.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Mardi** | 30 min footing + 10 × (200 m en côte à pente moyenne (env. 5 %) récup. en descente) | 30 min footing + 10 × (200 m en côte à pente moyenne (env. 5 %) récup. en descente) |
| **Mercredi** option | Repos complet | 50 min footing · *facultatif* |
| **Jeudi** adaptée | 35 à 45 min de footing en endurance fondamentale, sans portion rapide. | 30 min footing + 2000 m à 80 % VMA + 2000 m à 85 % VMA + 1000 m à l'allure cible + 5 min footing |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 5 × (1200 m à l'allure cible récup. 400 m) | 30 min footing + 5 × (1200 m à l'allure cible récup. 400 m) |
| **Dimanche** | Footing 1 h 10 | Footing 1 h 10 |

## À RETENIR

Parcours allégé : repos le mercredi et footing facile le jeudi. Les côtes du mardi et l'allure cible du samedi restent les deux séances de qualité.

**Pente du mardi :** moyenne, environ 5 %.

**SEMAINE 03 / 10**

4 sorties de base + 2 facultatives

# Vitesse, force et récupération

Le programme complet enchaîne vitesse, côtes et allure cible. En version allégée, le jeudi en côte est remplacé par une sortie facile.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** option | Repos complet | 40 min footing + 10 lignes droites enchaînées (facile) · *facultatif* |
| **Mardi** | 30 min footing + 12 × (300 m à 103 % VMA + récup. 100 m) | 30 min footing + 12 × (300 m à 103 % VMA + récup. 100 m) |
| **Mercredi** option | Repos complet | 40 min footing · *facultatif* |
| **Jeudi** adaptée | 35 à 45 min de footing en endurance fondamentale, sans travail en côte. | 30 min footing + 3 × (700 m en côte à pente moyenne (env. 5 %) récup. en descente) |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 4 × (1500 m à l'allure cible récup. 400 m) | 30 min footing + 4 × (1500 m à l'allure cible récup. 400 m) |
| **Dimanche** | Footing 1 h 10 | Footing 1 h 10 |

## À RETENIR

Parcours allégé : repos le lundi et le mercredi ; footing facile le jeudi. Le mardi et le samedi restent les deux séances spécifiques.

**Pente du jeudi :** moyenne, environ 5 %.

**SEMAINE 04 / 10**

4 sorties de base + 2 facultatives

# Consolider le travail spécifique

Pour limiter la densité des séances intenses, le lundi devient un footing en version allégée ; les séances du mercredi et du samedi sont conservées.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** adaptée | 35 à 40 min de footing en endurance fondamentale, sans le bloc de 3000 m. | 35 min footing + 3000 m à 85 % VMA + 10 min footing |
| **Mardi** option | Repos complet | 45 min footing + 7/8 lignes droites enchaînées (facile) · *facultatif* |
| **Mercredi** | 30 min footing + 8 × (500 m à 95 % VMA récup. 200 m) | 30 min footing + 8 × (500 m à 95 % VMA récup. 200 m) |
| **Jeudi** option | Repos complet | 50 min footing · *facultatif* |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 1000 m à AS10 (récup. 200 m) + 2000 m à AS10 (récup. 400 m) + 1500 m à AS10 (récup. 400 m) + 1000 m à AS10 | 30 min footing + 1000 m à AS10 (récup. 200 m) + 2000 m à AS10 (récup. 400 m) + 1500 m à AS10 (récup. 400 m) + 1000 m à AS10 |
| **Dimanche** | 50 min footing | 50 min footing |

### À RETENIR

Parcours allégé : lundi facile ; repos le mardi et le jeudi. Priorité aux séances spécifiques du mercredi et du samedi.

**Samedi :** les quatre blocs de 1000 m, 2000 m, 1500 m et 1000 m sont tous courus à l'allure cible AS10.

**SEMAINE 05 / 10**

3 sorties de base + 2 facultatives

# Vitesse et endurance

Deux séances de qualité et une sortie d'endurance structurent cette semaine. Les footings supplémentaires sont facultatifs.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** option | Repos complet | 40 min footing · *facultatif* |
| **Mardi** | 30 min footing + 1500 m allure 10 récup. 2 min + 3 × (300 m à 102 % VMA récup. 100 m) | 30 min footing + 1500 m allure 10 récup. 2 min + 3 × (300 m à 102 % VMA récup. 100 m) |
| **Mercredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Jeudi** option | Repos complet | 45 min footing + 20 lignes droites accelérées · *facultatif* |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 8 × (600 m à 95 % VMA récup. 200 m) | 30 min footing + 8 × (600 m à 95 % VMA récup. 200 m) |
| **Dimanche** | Footing 1 h 15 | Footing 1 h 15 |

### À RETENIR

Attention : le footing facultatif du jeudi inclut 20 lignes droites accélérées dans le plan source. Il ne constitue pas une simple récupération : évitez-le en cas de fatigue.

**SEMAINE 06 / 10**

3 sorties de base + 2 facultatives

# Alterner côtes et progression d'allure

La force en côte et la séance progressive sont les deux temps forts de la semaine.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** option | Repos complet | 50 min footing · *facultatif* |
| **Mardi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Mercredi** option | Repos complet | 40 min footing + 7/8 lignes droites enchaînées (facile) · *facultatif* |
| **Jeudi** | 30 min footing + 8 × (150 m en côte à pente moyenne à forte (env. 5 à 10 %) récup. en descente) | 30 min footing + 8 × (150 m en côte à pente moyenne à forte (env. 5 à 10 %) récup. en descente) |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 2 × (1000 m à 83 % VMA récup. 200 m) + 2 × (1000 m à 87 % VMA récup. 200 m) + 2 × (1000 m à 92 % VMA récup. 200 m) | 30 min footing + 2 × (1000 m à 83 % VMA récup. 200 m) + 2 × (1000 m à 87 % VMA récup. 200 m) + 2 × (1000 m à 92 % VMA récup. 200 m) |
| **Dimanche** | Footing 1 h 15 | Footing 1 h 15 |

### À RETENIR

Les deux footings facultatifs peuvent être supprimés sans toucher aux séances de côte et d'allure progressive.

**Pentes du jeudi :** moyenne environ 5 %, forte environ 10 %.

**SEMAINE 07 / 10**

4 sorties de base + 1 facultative

# Développer la tenue d'effort

Deux séances de fractionné restent prévues. Le travail continu du jeudi devient de l'endurance facile dans le parcours allégé.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** option | Repos complet | 50 min footing · *facultatif* |
| **Mardi** | 30 min footing + 10 × (400 m à 97 % VMA + récup. 200 m) | 30 min footing + 10 × (400 m à 97 % VMA + récup. 200 m) |
| **Mercredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Jeudi** adaptée | 35 à 45 min de footing en endurance fondamentale, sans le bloc de 5000 m. | 30 min footing + 5000 m à 80 % VMA + 10 min footing |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 7 × (800 m à 95 % VMA récup. 300 m) | 30 min footing + 7 × (800 m à 95 % VMA récup. 300 m) |
| **Dimanche** | Footing 1 h 20 | Footing 1 h 20 |

**À RETENIR**

Parcours allégé : repos le lundi et jeudi facile. Le fractionné du mardi et du samedi reste exigeant ; allégez encore si nécessaire.

**SEMAINE 08 / 10**

4 sorties de base + 2 facultatives

# Entretenir la vitesse

La version allégée conserve le travail de vitesse et la séance mixte du samedi, en laissant de côté les footings facultatifs.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** option | Repos complet | 45 min footing · *facultatif* |
| **Mardi** | 30 min footing + 12 × (200 m à 105 % VMA récup. 100 m) | 30 min footing + 12 × (200 m à 105 % VMA récup. 100 m) |
| **Mercredi** option | Repos complet | 45 min footing · *facultatif* |
| **Jeudi** | 50 min footing | 50 min footing |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 2 × (1000 m à 90 % VMA récup. 200 m) + 3 × (300 m à 100 % VMA récup. 100 m) + 3 × (200 m à 105 % VMA récup. 100 m) | 30 min footing + 2 × (1000 m à 90 % VMA récup. 200 m) + 3 × (300 m à 100 % VMA récup. 100 m) + 3 × (200 m à 105 % VMA récup. 100 m) |
| **Dimanche** | Footing 1h | Footing 1h |

### À RETENIR

Les séances facultatives du lundi et du mercredi ne doivent pas devenir des sorties rapides.

**SEMAINE 09 / 10**

4 sorties de base + 2 facultatives

# Approcher l’allure de course

On conserve deux séances spécifiques et des footings faciles. Ne rajoutez pas les sorties facultatives en cas de fatigue.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** option | Repos complet | 30 min footing + 4/5 lignes droites enchainées · *facultatif* |
| **Mardi** | 30 min footing + 12 × (250 m à 103 % VMA + récup. 150 m) | 30 min footing + 12 × (250 m à 103 % VMA + récup. 150 m) |
| **Mercredi** option | Repos complet | 50 min footing · *facultatif* |
| **Jeudi** | 40 min footing | 40 min footing |
| **Vendredi** | 30 min footing + 2000 m à AS10 (récup. 400 m) + 1500 m à AS10 (récup. 400 m) + 1000 m à AS10 (récup. 400 m) | 30 min footing + 2000 m à AS10 (récup. 400 m) + 1500 m à AS10 (récup. 400 m) + 1000 m à AS10 (récup. 400 m) |
| **Samedi** | 45 min footing | 45 min footing |
| **Dimanche** repos | Repos complet | Repos complet |

### À RETENIR

Conservez des sensations fraîches après le travail de vitesse du mardi et la séance d’allure du vendredi.

**Vendredi :** les trois blocs de 2000 m, 1500 m et 1000 m sont tous réalisés à l’allure cible AS10.

**SEMAINE 10 / 10**

2 entraînements + course · 1 footing facultatif

# Affûtage et 10 km le dimanche

Semaine de course : la fraîcheur prime. La séance du jeudi est facultative, même pour les coureurs expérimentés.

| JOUR | PARCOURS ALLÉGÉ | PARCOURS COMPLET |
|---|---|---|
| **Lundi** | 30 min footing + 4 × (300 m à 103 % VMA + récup. 100 m) | 30 min footing + 4 × (300 m à 103 % VMA + récup. 100 m) |
| **Mardi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Mercredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Jeudi** option | Repos complet | 30 min footing · *facultatif* |
| **Vendredi** repos | Repos complet | Repos complet |
| **Samedi** | 30 min footing + 4/5 lignes droites enchainées | 30 min footing + 4/5 lignes droites enchainées |
| **Dimanche** | Course 10 km | Course 10 km |

**À RETENIR**

Jeudi : repos complet par défaut si la fatigue est présente. Aucun « rattrapage » à quelques jours du 10 km.

ALLURES

# Choisir une allure de course

Le tableau donne un rythme moyen régulier. Il sert à fixer l'allure spécifique 10 km (AS10) et le passage théorique à mi-course. Il ne donne pas la VMA.

| OBJECTIF | ALLURE MOYENNE | PASSAGE AU 5 KM |
|---|---|---|
| 37 min | 3'42/km | 18'30 |
| 37 min 30 | 3'45/km | 18'45 |
| 38 min | 3'48/km | 19'00 |
| 38 min 30 | 3'51/km | 19'15 |
| 39 min | 3'54/km | 19'30 |
| 39 min 30 | 3'57/km | 19'45 |
| **40 min** | 4'00/km | 20'00 |
| 41 min | 4'06/km | 20'30 |
| 42 min | 4'12/km | 21'00 |
| 43 min | 4'18/km | 21'30 |
| 44 min | 4'24/km | 22'00 |
| **45 min** | 4'30/km | 22'30 |
| **50 min** | 5'00/km | 25'00 |
| 55 min | 5'30/km | 27'30 |
| 1 h | 6'00/km | 30'00 |

## REPÈRES DE LECTURE

**EF** : endurance fondamentale, un effort facile permettant de parler.

**AS10** : allure spécifique correspondant à l'objectif sur 10 km.

**VMA** : vitesse maximale aérobie ; les pourcentages du plan se calculent à partir d'une VMA estimée, et non d'un pourcentage de fréquence cardiaque.

**Récup.** : récupération entre deux fractions, selon la distance ou la durée indiquée.

**Côtes** : pente moyenne d'environ 5 % ; pente forte d'environ 10 %.