

Nom:

Prénom:

Votre VMA:

- 10 KM - PLAN 4 SEMAINES

	SEMAINE 4	SEMAINE 3	SEMAINE 2	SEMAINE 1
SEANCE 1 MARDI	footing 20' 9 x 1'30" à 95% FCM Récup 1'15" au trot puis 10' de footing Distance <input type="text"/>	footing 20' 8 x 2' à 95% FCM récup 1'30" puis 10' footing Distance <input type="text"/>	footing 20' 5 à 6 x 1000m 90% à 95% FCM récup 2' puis 10' footing Chrono <input type="text"/>	20' footing 8 x 1'30" à 95% FCM récup 1'15" au trot puis 10' footing Distance <input type="text"/>
SEANCE 2 JEUDI	footing 1h à 70% FCM 6 x 100m sprint doux (pelouse ou plage) récup sur le retour des 100m	footing 1h20' allure 70% à 75% FCM	footing 50' 70% FCM 6 x 100m sprint doux (pelouse ou plage) récup sur les retours	footing 25' 2 séries 7 fois 30'x30' à 105% FCM récup 4' entre série puis 10' footing Distance <input type="text"/>
SEANCE 3 SAMEDI	footing 20' 6 x 800m à 90% FCM récup 2'30" puis 10' de footing Chrono <input type="text"/>	30' footing 10 x 150m en côtes douces récup en descente	footing 20' 3 x 7' à 90% FCM récup 4' au trot puis 10' footing Distance <input type="text"/>	footing 30' 5 x 100m sprint doux (pelouse ou plage) récup retour au trot
SEANCE 4 DIMANCHE	footing 50' 70% FCM 6 x 100m sprint doux (pelouse ou plage) récup sur le retour des 100m	footing 1h à 65% FCM 3 x 100m sprint doux (pelouse ou plage) récup sur les retours	1h footing allure facile	COURSE 10KM

**Vous devez remplir les cases vides afin de personnaliser votre entrainement.
 Pour cela utilisez le tableau de calcule de vitesse VMA sur le site de l'AC St Palais.**

Légende:
 ' = minute
 " = seconde
 fcm = Fréquence Cardiaque Maximun