

**Plan d'entraînement 10km pour un objectif de moins de 45'**

**Précautions d'emploi et avertissement préalable**

Ce programme mis à votre disposition gracieusement s'adresse, comme tous les plans génériques, à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. Avec toutes les limites qu'impliquent les plans figés, collés sur le réfrigérateur. On est dans du prêt à utiliser, du « prêt-à-trotter » pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas totalement, c'est normal.

Vous noterez que les séances spécifiques sont déclinées en durée d'effort. Cela s'explique par le fait que le pourcentage de VMA utilisé en course est différent en fonction du niveau du coureur. Donc la capacité à soutenir cette vitesse, dans la durée, ne représente pas la même difficulté d'effort. Etablir un programme avec des distances identiques pour tous est une erreur fréquente. A à éviter absolument.

**Décryptage des plans :**

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

L'allure 1 est une vitesse de confort respiratoire et gestuel complet. Vous devez être capable de soutenir une conversation avec un compagnon d'entraînement.

L'allure 2 est une allure moyenne de footing. Elle correspond le plus souvent à 1km/h plus vite que l'allure de confort (allure 1).

La vitesse 10km correspond à la vitesse à laquelle vous espérez réaliser votre course. Par exemple, 6' ou 10km/h, si vous visez 1h. 5' ou 12 km/h si vous visez 50'. 4' ou 15 km/h si vous visez 40' etc ...

20x30'' effort (récupération 30'') : signifie que vous courez 20 fractions d'effort d'une durée de 30 secondes à une intensité d'environ 100% de votre VMA. Puis que vous récupérez en trottinant durant 30 secondes.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 10 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4 - allégée</b>
<b>Mardi</b>	18x30'' effort (récupération 30'')	20x30'' effort (récupération 30'')	18x40'' effort (récupération 30'')	16x30'' effort (récupération 30'')
<b>Jeudi</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
<b>Samedi</b>	6x3' à vitesse 10km (récupération 1'15'' trot)	5x5' à vitesse 10km (récupération 1'20'' trot)	4x7' à vitesse 10km (récupération 1'25'' trot)	6x4' à vitesse 10km (récupération 1'15'' trot)
<b>Dimanche</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
	<b>Semaine 5</b>	<b>Semaine 6</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>Semaine 8</b>
<b>Mardi</b>	15x50'' effort (récupération 35'')	12x1' effort (récupération 45'')	20x30'' effort (récupération 30'')	16x30'' effort (récupération 30'')
<b>Jeudi</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse 10km

<b>Samedi</b>	3x8' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	2x10' à vitesse 10km (récupération 1'30 trot)	6x3' à vitesse 10km (récupération 1'15 trot)	Repos
<b>Dimanche</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	<b>Votre 10 kilomètres</b>

Et si vous avez assez de temps disponible pour placer 5 entraînements, voici la marche à suivre :

	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4 - allégée</b>
<b>Mardi</b>	18x30'' effort (récupération 30'')	20x30'' effort (récupération 30'')	18x40'' effort (récupération 30'')	16x30'' effort (récupération 30'')
<b>Mercredi</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
<b>Jeudi</b>	1h allure 1 dont 15' allure 2	1h allure 1 dont 20' allure 2	1h allure 1 dont 25' allure 2	Repos
<b>Samedi</b>	6x4' à vitesse 10km (récupération 1'15'' trot)	5x5' à vitesse 10km (récupération 1'20'' trot)	5x6' à vitesse 10km (récupération 1'25'' trot)	6x4' à vitesse 10km (récupération 1'15'' trot)
<b>Dimanche</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
	<b>Semaine 5</b>	<b>Semaine 6</b>	<b>Semaine 7</b>	<b>Semaine 8</b>
<b>Mardi</b>	15x50'' effort (récupération 35'')	12x1' effort (récupération 45'')	20x30'' effort (récupération 30'')	16x30'' effort (récupération 30'')
<b>Mercredi</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
<b>Jeudi</b>	1h allure 1 dont 25' allure 2	1h allure 1 dont 30' allure 2	1h allure 1 dont 35' allure 2	40mn allure 1 et finir par 10' à vitesse 10km
<b>Samedi</b>	4x8' à vitesse 10km (récupération 1'30'' trot)	3x10' à vitesse 10km (récupération 1'30'' trot)	6x4' à vitesse 10km (récupération 1'15'' trot)	Repos
<b>Dimanche</b>	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	<b>Votre 10 kilomètres</b>

Et pourquoi n'auriez-vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>