

PARCOURS 10 KM

SAMEDI 10 AOÛT 2024



- Ce plan 10km des JO Paris 2024 se déroule sur 6 semaines avec 4 séances ou 3 séances (onglet marron)
- Il fait suite à l'enchaînement des séances et compétitions de la fin de saison



S1 - 1er au 7 juillet 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing		Al. Spé	
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(7-8x200m) 100% vma r=100m trot (=tps d'effort) R=2'45" marche+trot + ra	Footing 50' (65%-70%Vma)	Footing 30' (65%-70% vma) + acc. Progressive 5x20"/40" + 4x5' (85% vma) r=2' footing (60% vma) + Ra 9'
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:40:00			
S2 - 8 au 14 juillet 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing		Al. Spé	
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(6-7x300m) 98-100% vma r=100m trot (50") ou 2x7x1'1" (en nature) R=3' marche+trot + Ra	Footing 55' (65%-70% Vma)	Footing 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 2000x1000x2000x1000m al. 10km objectif r=2'/1'30"/2' footing 60% vma + Ra
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:55:00	01:10:00
Volume semaine	03:45:00			

S3 - 15 au 21 juillet 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Al. Mixtes	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 3à4x(1000m al.10km r=1'30" +500m 95% vma) R=3' + Ra	Footing 50' (65%-70% Vma)	Footing 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 3x 2000m al. 10km objectif r=2' footing 60% vma + Ra
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	03:50:00			
S4 - 22 au 28 juillet 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Extensive	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances	Footing Souple 40'	Ech 25' (footing+gammes) 8 à 10 x400m 95% vma r=1' trot + ra	Footing 45' (65% Vma)	Footing 21' + acc. Prog. 4x20"/40" + 3000x2000x1000m al. 10km objectif r=3'/2' footing 60% vma + Ra
Volume séance	00:40:00	01:05:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	03:40:00			
S5 - 29 juillet au 4 août 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Vma Mixte	Footing	Al. Spé
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 4x500m 95%vma r=1'15" trot R=2'30" 4x300m 100% vma r=100m trot 4x200m 100%vma r=100 trot + Ra	Footing 50' (65%-70% Vma)	Footing 21' + acc. Prog. 4X20"/40" 5x1000m al. 10km objectif R=1'45" footing + Ra
Volume séance	00:40:00	01:00:00	00:50:00	01:00:00
Volume semaine	03:30:00			
S6 - 5 au 10 août 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Séance Mixte (mercredi)	Mise en jambes veille de course	COMPET OBJECTIF
Infos 3 séances	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) + 5x200m 100% vma r=100m trot R=2' marche+ trot + 1000m al.10km + Ra	Footing 25' + Ld au train 5x20"/40"	10km des JO de Paris 2024 (Avec Echauffement !)
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:30:00	
Volume semaine	01:55:00			