

## Plan générique 10 km - 3 séances / semaine

**Auteur : Jean-Jacques Schwartzmann**  
**Contact : [jjcaen@gmail.com](mailto:jjcaen@gmail.com)**

Ce plan sur 8 semaines s'adresse aux athlètes ayant une VMA < 15 km/h, s'entraînant au rythme de 3 séances hebdomadaires, dans le but de courir un 10km à une allure comprise entre 80 et 85% de VMA. Il comprend un 1er cycle de 4 semaines développement général, suivi d'un cycle de 4 semaines de développement spécifique à la compétition. Ce plan est générique et ne tient pas compte des autres activités sportives éventuelles, ni des contraintes d'emploi du temps de l'athlète : il peut donc être individualisé à la demande !



Allures :		Récupération ≤ 60% VMA		EF = 65 à 75% VMA		EMA = 80 à 85% VMA	
<b>DG1 / Développement général</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>		VMA courte		EMA			Sortie longue
<b>description</b>	R E P O S	Echauffement 30' + <b>2x(16 à 20x15"-15")</b> à 100% <b>(R = 400 m trot)</b> + RAC 10'		Echauffement 30' + <b>4x1000m à 80~85%</b> <b>(r = 1'30" sur 200m)</b> + RAC 10'			<b>1h footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h00'</b>		1h00"		1h00"			1h00"
<b>DG2 / Développement général</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>		Séance de côtes		Footing + PPG/PPS			Sortie longue
<b>description</b>	R E P O S	Echauffement 30' + <b>10 à 12x200m</b> en côte 6~8% <b>(r = descente active)</b> + RAC 10'		<b>30'~40' à 65% VMA</b> + <b>PPG ou PPS</b>			<b>1h05' footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Chemin en côte		Route/chemins + stade ou salle			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h50'</b>		1h15"		1h30"			1h05"

**Plan générique 10 km - 3 séances / semaine**

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA	EF = 65 à 75% VMA	VS 10km = 80 à 85% VMA			
<b>DG3 / Développement général</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>	R E P O S	VMA longue		EMA			Sortie longue
<b>description</b>		Echauffement 30' + <b>6 à 8x400m à 95%</b> (r = 100 m à 60%) + RAC 10'		Echauffement 30' + <b>2x1000m + 2000m</b> à 80~85% (r = 1'30" sur 200m) + RAC 10'			<b>1h10' footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h10'</b>		1h00"		1h00"			1h10"
<b>Relachement</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>	R E P O S	VMA courte		Footing en EF			Sortie longue
<b>description</b>		Echauffement 30' + <b>2x(6 à 8x200m)</b> (r = 100m à 60%) <b>R = 400 m trot)</b> + RAC 10'		<b>45 à 50'</b> <b>footing en EF</b> + étirements			<b>1h footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Piste		Routes/chemins + salle			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h05'</b>		1h05"		1h00"			1h00"
<b>DS1 / Développement spécifique 10 km</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>	R E P O S	VMA courte		Spécifique			Sortie longue
<b>description</b>		Echauffement 30' + <b>2x(100+200+2x300</b> <b>+200+100) à 100%</b> (r = 100m à 60%) <b>R = 400 m trot)</b> + RAC 10'		Echauffement 30' + <b>2x2000m + 1000m</b> <b>VS 10km</b> (r = 200m à 60%) + RAC 10'			<b>1h05' footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h15'</b>		1h05"		1h05"			1h05"

**Plan générique 10 km - 3 séances / semaine**

Allures :		Récupération ≤ 60% VMA	EF = 65 à 75% VMA	VS 10km = 80 à 85% VMA			
<b>DS2 / Développement spécifique 10 km</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>	R E P O S	VMA longue		Spécifique			Sortie longue
<b>description</b>		Echauffement 30' + <b>5 à 6x500m à 95%</b> (r = 200 m à 60%) + RAC 10'		Echauffement 30' + <b>3x2km VS 10km</b> (r = 200m à 60%) + RAC 10'			<b>1h10' footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Piste		Piste ou route			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h30'</b>		1h10"		1h10"			1h10"
<b>DS3 / Développement spécifique 10 km</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>type de séance</b>	R E P O S	VMA courte		Spécifique			Sortie longue
<b>description</b>		Echauffement 30' + <b>2x10x30"-30" à 100%</b> (R = 400 m trot) + RAC 10'		Echauffement 30' + <b>2x3km VS 10km</b> (r = 200m à 60%) + RAC 10'			<b>1h15' footing en EF</b>
<b>lieu</b>		Piste		Route			Routes/chemins
<b>durée hebdo = 3h30'</b>		1h05"		1h10"			1h15"
<b>Relachement</b>							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	<b>dimanche</b>
<b>type de séance</b>	R E P O S	Footing en EF		VMA courte + VS		Footing	<b>Compétition</b>
<b>description</b>		<b>1h footing en EF</b> + étirements		Echauffement 30' + <b>6 à 8x200m à 100% +</b> <b>1000m VS 10km</b> + RAC 10'		<b>25' à 30' à 60% VMA</b> + <b>4x100m en</b> <b>accélération</b> <b>progressive</b>	<b>20' à 30'</b> <b>échauffement</b> + <b>10 km</b>
<b>lieu</b>		Routes/chemins + salle		Piste		Stade	
<b>durée hebdo = 2h45'</b>		1h15"		1h00"		0h30"	