

Plan d'entraînement

Boostez votre 10km en 6 semaines



A qui s'adresse ce programme ?

Voici un programme de 6 semaines conçu pour progresser sur 10km tout en gardant un bon niveau en natation et vélo. Il sert également à préparer les athlètes pour une course de 10km (hors triathlon). Trois séances principales composent ce plan : Vitesse anaérobie, vitesse aérobie, endurance.

Prérequis :

~10km en 45min au départ.

Ce plan d'entraînement fait appel aux zones d'entraînement.

Difficulté :

Intermédiaire à bon niveau

Nous recommandons avant toute inscription à un plan d'entraînement d'effectuer un check up chez le médecin validant la bonne forme physique de l'athlète.

Ce programme est la propriété de Trimman.fr. Son utilisation doit être personnelle et uniquement faite dans le cadre d'un abonnement PREMIUM au site www.trimman.fr

Il est interdit de reproduire, diffuser ou utiliser ce plan à des fins commerciales.



Boostez votre 10km en 6 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Repos	Course <i>Vitesse anaérobie</i> Echauffement 10min en Z2 + 4 lignes 10x200m en Z5 + 90sec recup 5min détente Z1	Vélo <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 10min Z3-Z4 + 3min recup 9min Z3-Z4 + 3min recup 8min en Z3-Z4 + 3min recup 5min Z1 Option : Natation <i>Technique</i> 400m 25m educ/25m Z2 300m Z2 400m 25m educ/75m Z2 300m pull Z2	Course <i>Vitesse aérobie</i> 10min échauffement Z2 + 4 lignes 2x (8x200m Z4-5 + 20sec recup) + 4min recup 5min détente Z1	Natation <i>Vitesse</i> 20x50m Z4 + 20secs recup Option : Course 30min course sur terrain plat Z1-Z2	Vélo <i>Endurance</i> 2-3 heures Z2. Si vous vous sentez bien, faites quelques bosses pour faire monter le cœur.	Course <i>Endurance</i> 45min en Z2, sur sentiers et chemins vallonnés. Faire le dernier kilomètre en Z4
Semaine 2	Repos	Course <i>Vitesse anaérobie</i> Echauffement 10min en Z2 + 4 lignes 7x300m en Z4-Z5 + 2min recup 5min détente Z1	Vélo <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 6x3min en Z4 + 90sec recup 5min Z1 Option : Natation <i>Endurance</i> 500m crawl Z2 + 15sec recup 400m pull Z2 + 15sec 300m 25m educ / 75m Z2 + 15sec 200m pied Z2 100m Z2	Course <i>Vitesse aérobie</i> 10min échauffement Z2 + 4 lignes 3x (5x300m Z5 + 45sec recup) + 4min recup 5min détente Z1	Natation <i>Vitesse</i> 4x250m : - 150m accel. Progr. - 50m sprint - 50m détente 30sec recup 200m Z1 2x200m : - 50m accel. Progr. - 25m Sprint - 50m Z1 20sec recup Option : Course 30min course sur terrain plat Z1-Z2	Vélo <i>Endurance</i> 2-3 heures Z2. Si vous vous sentez bien, faites 5min en Z4	Course <i>Endurance</i> 55min en Z2, sur sentiers et chemins vallonnés. Faire le dernier kilomètre en Z4



Boostez votre 10km en 6 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 3	Repos	Course <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 + 4 lignes 8x800m en Z4 + 2min recup 5min détente Z1	Vélo <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 2x15min Z3-Z4 + 5min recup 5min Z1 Option : Natation <i>Technique</i> 100m educ + 30sec 400m : 200m Z1 / 200m Z3 + 30sec recup 100m educ + 30sec recup 300m pull + 30sec recup 100m educ + 30sec recup 200m pull	Course <i>Vitesse aérobie</i> 10min échauffement Z2 + 4 lignes 3x (800m Z4 + 2min recup, 400m en Z4 + 1min recup) 5min détente Z1	Natation <i>Vitesse</i> 10x100m en Z4 + 30sec recup Option : Course 30min course sur terrain plat Z1-Z2	Vélo <i>Endurance</i> 2-3 heures Z2. Si vous vous sentez bien, faites quelques côtes à 55rpm	Course <i>Endurance</i> 1h en Z2, sur sentiers et chemins vallonnés. Faire le dernier kilomètre en Z4
Semaine 4	Repos	Course <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en 8x1km Z4 + 2min recup active 5min détente Z1	Vélo <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 5min Z3-Z4+2min recup 6min Z3-Z4+2min recup 7min Z3-Z4+2min recup 6min Z3-Z4+2min recup 5min Z3-Z4+2min recup 5min Z1 Option : Natation <i>Endurance</i> 100m F5 + 20sec recup 200m pull Z4 + 20sec recup 300m Z3 + 20sec recup 400m pull Z2 + 20 sec recup 300m Z3+ 20 sec recup 200m Z4+ 20 sec recup 100m Z5+ 20 sec recup	Course <i>Vitesse aérobie</i> 10min échauffement Z2 + 4 lignes 6x1.200m Z4 + 2min recup 5min détente Z1	Natation <i>Vitesse</i> 5x200m Z4 + 45sec recup Option : Course 30min course sur terrain plat Z1-Z2	Vélo <i>Endurance</i> 2-3 heures Z2. Si vous vous sentez bien, faites des sprints sur 100 m avant les panneaux d'entrée de ville	Course <i>Endurance</i> 1h5minmin en Z2, sur sentiers et chemins vallonnés. Faire le dernier kilomètre en Z4



Boostez votre 10km en 6 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 5	Repos	Course <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 + 4 lignes 6x1.600m en Z4 + 2min recup 5min détente Z1	Vélo <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 3x4min Z4 + 2min recup 5min Z1 Option : Natation <i>Technique</i> 400m : 50meduc / 50m Z2 200m Z2 400m : 25educ / 75m Z2 200m pull Z2	Course <i>Vitesse aérobie</i> 10min échauffement Z2 + 4 lignes 8x800m Z4 + 2min recup 5min détente Z1	Natation <i>Vitesse</i> 8x50m en Z4 + 20sec recup 4x100m Z4 + 30sec recup Option : Course 30min course sur terrain plat Z1-Z2	Vélo <i>Endurance</i> 2-3 heures Z2. Si vous vous sentez bien, attaquer dans les côtes	Course <i>Endurance</i> 1h10min en Z2, sur sentiers et chemins vallonnés. Faire le dernier kilomètre en Z4
Semaine 6	Repos	Course <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 15min en 2x1600m Z4 + 2min recup active 5min détente Z1	Vélo <i>Vitesse aérobie</i> Echauffement 10min en Z2 4x3min en Z4 + 90sec recup 5min détente Option : Natation <i>Endurance</i> 500m Z2 400m Z2 300m 25m educ / 75m Z2 200m pied Z2 100m Z2	Course <i>Vitesse aérobie</i> 10min échauffement Z2 + 4 lignes 2x800m en Z4 + 2min recup 5min détente Z1	Natation <i>Vitesse</i> 8x50m en Z4 + 20sec recup	Option : Vélo <i>Récupération</i> 1heure le matin en Z1-Z2	<u>C'est le grand jour !</u> Trimain vous souhaite bonne chance N'hésitez pas à venir nous raconter votre course et donner votre avis sur ce programme d'entraînement