



# Plan d'entraînement 10 km perfectionnement

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Côtes / Fartlek	Jour de repos	Sortie longue	12.5 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	2 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	30-40 mins <i>RPE: 2-3 / 8-9</i>		4 k <i>RPE: 2-3</i>	
2		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Côtes / Fartlek	Jour de repos	Sortie longue	13.5 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	3 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	30-40 mins <i>RPE: 2-3 / 8-9</i>		4 k <i>RPE: 2-3</i>	
3		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Côtes / Fartlek	Jour de repos	Sortie longue	14.0 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	3 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	30-40 mins <i>RPE: 2-3 / 8-9</i>		5 k <i>RPE: 2-3</i>	
4		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Côtes / Fartlek	Jour de repos	Sortie longue	13.5 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	30-40 mins <i>RPE: 2-3 / 8-9</i>		4 k <i>RPE: 2-3</i>	
5		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Côtes / Fartlek	Jour de repos	Sortie longue	14.0 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	30-40 mins <i>RPE: 2-3 / 8-9</i>		5 k <i>RPE: 2-3</i>	
6		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Côtes / Fartlek	Jour de repos	Sortie longue	15.5 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	4 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	30-40 mins <i>RPE: 2-3 / 8-9</i>		6 k <i>RPE: 2-3</i>	
7		Jour de repos	Footing à allure modérée	Fractionné	Renfo musculaire	Footing à allure modérée	Jour de repos	Sortie longue	14.0 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	3 x 400m <i>RPE: 8-9</i>	45-60 mins	3 k <i>RPE: 3-4</i>		4 k <i>RPE: 2-3</i>	
8		Jour de repos	Footing à allure modérée	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Footing à allure modérée	Jour de repos	10 k	20 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	4 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	3 k <i>RPE: 3-4</i>			