

Plan de préparation à la Confluente, 10 km

Première semaine

1. Mardi :
 - Echauffement : course à allure faible pendant on peut parler normalement et sans essoufflement, durée 20 minutes ;
 - 2 séries de 8 fois 30''-30'' : 30 secondes à allure soutenue, attention ce n'est pas un sprint et 30 secondes de récupération à allure de footing. Entre les 2 séries, faire de récupération de 3 minutes en marchant. Il est important de faire les 2 séries ;
 - Course de retour au calme de 10 minutes à une allure identique à l'échauffement ;
 - Etirements pendant 10 minutes.
2. Jeudi
 - Echauffement : durée 20 minutes ;
 - 4 fois 4' à allure de course avec 2' de récupération à allure de footing;
 - Course de retour au calme de 10 minutes;
 - Etirements pendant 10 minutes.
3. Dimanche
 - Footing : durée 1h 15';
 - Etirements pendant 10 minutes.

Deuxième semaine

4. Mardi :
 - Echauffement ;, durée 20 minutes ;
 - 2 séries de 6 fois 45''-45'';
 - Course de retour au calme de 10;
 - Etirements pendant 10 minutes
5. Jeudi
 - Echauffement : durée 20 minutes ;
 - 4 fois 5' à allure de course avec 2' de récupération à allure de footing;
 - Course de retour au calme de 10 ;
 - Etirements pendant 10 minutes.
6. Dimanche
 - Footing : durée 1h 15';
 - Etirements pendant 10 minutes.

Troisième semaine

7. Mardi :

- Echauffement :, durée 20 minutes ;
- 2 séries de 5 fois 1'-1';
- Course de retour au calme de 10;
- Etirements pendant 10 minutes

8. Jeudi

- Echauffement : durée 20 minutes ;
- 3 fois 7' à allure de course avec 2' de récupération à allure de footing;
- Course de retour au calme de 10 ;
- Etirements pendant 10 minutes.

9. Dimanche

- Footing : durée 1h 15';
- Etirements pendant 10 minutes.

Dernière semaine

10. Mardi :

- Echauffement :, durée 20 minutes ;
- 2 séries de 8 fois 30''-30'';
- Course de retour au calme de 10;
- Etirements pendant 10 minutes

11. Jeudi

- Footing : durée 45';
- Etirements pendant 10 minutes.

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après les séances d'entraînement.