

# OBJECTIF le 10 kilomètres

## Dossier entraînement

### Chapitre 2

**Voici les explications et définitions sur le contenu des séances présentées dans les trois plans d'entraînement.**

- **Footing - endurance de base :**

Entre 120 et 140 pulsations/minute

- **Les séances «30"- 30"» :**

Choisir une portion de stade, ou chemin très stable ou route sans danger. Enchaîner 30" vite puis 30" en marchant et ainsi de suite. Il ne s'agit pas de sprinter mais de courir vite et relâché

- **Travail PMA :**

Il s'agit d'une allure très proche de celle de votre 10 km. Si vous connaissez votre allure sur semi-marathon, prendre cette vitesse -15" par km.

*Exemple : vous valez 1h 45' sur semi soit une moyenne de 5'00. Pour la séance "finir vite", vous courez à une vitesse comprise entre 4'40 et 4'45 au km.*

- **Etirements :**

Vous devez finir tous vos entraînements par 5 à 10' d'assouplissements + PPG (préparation physique générale) avec talons - fesses, montées de genoux, abdominaux et dorsaux.

- **Les «séance au seuil»**

Il est indispensable bien connaître son allure au seuil. On détermine celle-ci par un test de terrain ou bien à partir d'un temps réalisé sur 15 km ou sur semi-marathon (en fonction d'un tableau des allures).

- Cette séance doit se dérouler sur un tronçon de route sans danger et parfaitement mesuré. Entre chaque fraction rapide, la récupération est de 3' (il est conseillé de boire une boisson énergétique lors de cette phase de récupération).

- Lors des 3 dernières semaines, la dernière fraction au seuil anaérobie se court plus vite de 10".

*Exemple : si votre allure seuil est de 4'30" au km, vous allez courir votre dernière fraction de 2 km en 8'50".*

- **Séance au seuil A :**

2 x 3 km à votre allure de course sur 10 km. Récupération : 3' entre les fractions d'effort.

- **Séance au seuil B :**

3 x 3 km avec le dernier 3 km plus vite. Il s'agit d'une allure que l'on appelle aussi "seuil +" ou "seuil dynamique" correspondant à 5" de moins au km. Exemple : si vous courez au seuil à 4'00 au km, pour ces 3 derniers km, vous allez courir en 3'55".