

(Entraînement) *Le plan*

# 15 SEMAINES

## pour courir un 10 km à bloc

Ce programme vous propose d'adapter, en quelques semaines, votre style de course pour pouvoir envisager un 10 km record. Mais quel que soit votre profil (longues distances, trail...), la préparation d'un 10 km facilitera toujours votre progression.

PAR RODOLPHE BIER, PHOTOS PAUCE ET VINCENT LYKY



### COUREUR confirmé

Route  
Séances de difficulté moyenne  
Entraînement au cardio  
Progression  
Développer une foulée performante sur 10 km

**Les 3 objectifs**

- Améliorer votre record
- Augmenter votre seuil de tolérance psychologique à l'effort
- Une foulée plus efficace

**Les 3 bénéfices**

- Augmenter votre temps de soutien à VMA
- Optimiser votre PMA
- Développer votre "seuil +"

**S**i vous êtes un spécialiste du 10 km, ce plan pourra finaliser votre préparation pour espérer améliorer votre meilleur temps. Pour les coureurs adeptes des plus longues distances, que leur entraînement amène à adopter un style au coût énergétique le plus faible possible, ce cycle "10 km" sera l'occasion de réactiver tout leur potentiel musculaire et de dynamiser leur foulée pour, à plus long terme, bénéficier d'une marge de progression plus importante. Bien entendu, ce plan sera d'autant plus efficace que vous aurez planifié votre saison en variant les types d'entraînement (développement de votre VMA en hiver, préparation spécifique au printemps...). Nombreux sont les coureurs à constater que plus les années passent, plus il leur est difficile de maintenir une vitesse de course élevée. Ce constat n'illustre pourtant pas une dégradation irrémédiable de vos capacités physiques, il indique juste que vous utilisez toujours le même "régime moteur" pour courir. Les freins qui limitent votre capacité à courir vite sont de deux ordres. Primo, une limite mécanique, la plupart des coureurs s'entraînant plutôt en endurance. Conséquence : une foulée rasante, avec un retour de la jambe arrière de faible amplitude et une poussée peu dynamique et incomplète. Des caractéristiques tout à fait adaptées aux courses longues mais qui ne participent pas à un développement harmonieux de la musculature et limitent la progression à long terme. Deuxio, une limite psychologique. Les recherches sur la fatigue tendent en effet à démontrer que notre cerveau analyserait en permanence les messages envoyés par nos différents organes. Ainsi, certaines situations seraient-elles interprétées comme "dangereuses" dès lors qu'elles n'auraient pas été mémorisées à l'entraînement. Cette interprétation du cerveau déclenche des réactions en chaîne aboutissant à l'impossibilité de maintenir l'effort. L'objectif de ce plan est de vous libérer de ces freins en familiarisant votre cerveau et votre foulée à l'intensité d'une course à 100 % de vos capacités sur 10 km. ►►

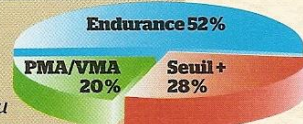


# LE PLAN

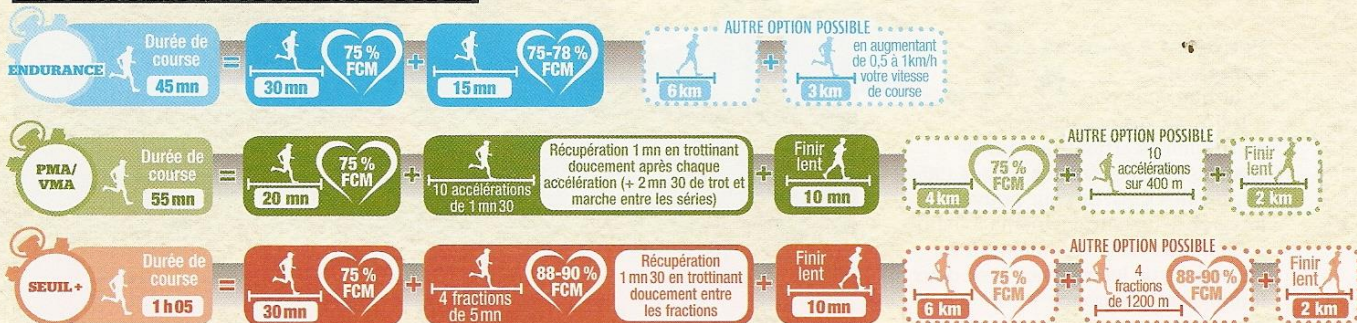
## 5 semaines pour courir un 10 km à bloc

Plan  
**5**  
semaines

- Moyenne hebdomadaire: 3h34
- Jours d'entraînement: 20 (4j/semaine)
- Jours de récupération: 15 (3j/semaine)
- Kilométrage total: 225 à 240 km selon niveau



### LE DÉROULE DE VOS SÉANCES TYPES



#### SEMAINE 1 (4 séances)

Une première séance PMA avec des fractions courtes pour dynamiser votre foulée et une séance au seuil + caractérisent le début de ce plan.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PMA/VMA</b> Durée 47 mn 3 séries de 8 x 15 s rapides/15 s lentes	<b>ENDURANCE</b> Durée 45 mn 15 mn + 30 mn ou 3 km + 6 km		<b>SEUIL+</b> Durée 1 h 06 5 x 4 mn (récup. 1 mn 30) ou 5 x 1 000 m		<b>ENDURANCE</b> Durée 1 h 15 30 mn + 45 mn ou 6 km + 9 km	



#### SEMAINE 2 (4 séances)

Les deux séances clés prennent un peu de densité pour préparer la transition avec la semaine 3.

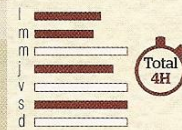
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PMA/VMA</b> Durée 53 mn 2 séries de 10 x 30 s rapides/30 s lentes	<b>ENDURANCE</b> Durée 45 mn 15 mn + 30 mn ou 3 km + 6 km		<b>SEUIL+</b> Durée 1 h 05 4 x 5 mn (récup. 1 mn 30) ou 4 x 1 200 m		<b>ENDURANCE</b> Durée 1 h 15 30 mn + 45 mn ou 6 km + 9 km	



#### SEMAINE 3 (4 séances)

La dominante PMA de la séance du lundi laisse place à une vraie séance VMA et la séance au seuil + continue de progresser.

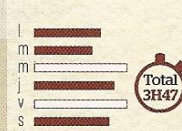
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>VMA</b> Durée 55 mn 10 x 1 mn 30 (récup. 1 mn) ou 10 x 400 m	<b>ENDURANCE</b> Durée 45 mn 15 mn + 30 mn ou 3 km + 6 km		<b>SEUIL+</b> Durée 1 h 05 3 x 7 mn (récup. 2 mn) ou 3 x 1 500 m		<b>ENDURANCE</b> Durée 1 h 15 30 mn + 45 mn ou 6 km + 9 km	



#### SEMAINE 4 (4 séances)

Les séances continuent à progresser mais la sortie du week-end se limite à 1 h pour aborder la semaine pré-compétition dans les meilleures conditions de fraîcheur physique.

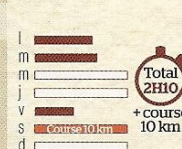
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>VMA</b> Durée 54 mn 8 x 2 mn (récup. 1 mn) ou 8 x 600 m	<b>ENDURANCE</b> Durée 45 mn 15 mn + 30 mn ou 3 km + 6 km		<b>SEUIL+</b> Durée 1 h 08 3 x 8 mn (récup. 2 mn) ou 3 x 1 500 m		<b>ENDURANCE</b> Durée 1 h 30 mn + 30 mn ou 6 km + 6 km	



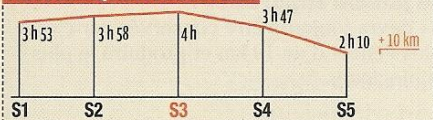
#### SEMAINE 5 (4 séances)

Une légère séance au seuil + sera le seul entraînement contraignant de cette semaine tournée vers votre 10 km. Ce programme peut être décalé d'un jour si votre course se déroule le dimanche.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>ENDURANCE</b> Durée 45 mn 15 mn + 30 mn ou 3 km + 6 km	<b>SEUIL+</b> Durée 53 mn 3 x 3 mn (récup. 2 mn) ou 3 x 800 m			<b>ENDURANCE</b> Durée 32 mn 15 mn + 15 mn ou 3 km + 3 km + 5 accélérations progressives sur 10 s	<b>COURSE 10 KM</b>	



#### FAITS MARQUANTS DE CE PLAN



**OPTION COUREUR surchargé**

Donnez toujours la priorité aux séances PMA/VMA et seuil +, en intercalant entre ces dernières un footing en endurance d'au moins 30 mn.

**Ce plan vous familiarisera psychologiquement avec les intensités de la zone d'effort 10 km.**