

**Programme offert par NxtG PHYSIO – experts en mouvement et performance**

Réalisé par Paul Abet, spécialiste en course à pied

Préparation 10km

**Récapitulatif**

Semaine	Objectif
1	Endurance Aérobic
2	Endurance Aérobic
3	Endurance Aérobic
4	Recup
5	VO2max
6	VO2max
7	VO2max
8	Affutage/Course

Sensation	Zone FC	% FC	% FC
"Très Facile" Récupération	1		70%
"Facile" Entraînement Endurance	2	70%	80%
"Modéré" Pace de compétition	3	80%	90%
"Difficile" Intervalles long (5min à 20min)	4	90%	95%
"Très difficile" Intervalle court (30sec à 5min)	5	95%	100%

**Plan d'entraînement**

Semaine	Jour	Date	Objectif	Entraînement Course	Focus	Temps Séance (min)	Temps Semaine (min)	Temps Semaine (hr:min)
1	lundi	07/04/2025	Endurance Aérobic	Repos			156	02:36:00
	mardi	08/04/2025		10min échauffement z2 + 2x 10min z3 (repos 5min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	50		
	mercredi	09/04/2025		Repos				
	jeudi	10/04/2025		10min échauffement z2 + 2x [6x 1min z4 (repos 1min "marche")] Récup 2min z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	46		
	vendredi	11/04/2025		Repos				
	samedi	12/04/2025		Repos				
	dimanche	13/04/2025		Course continue 1h z2	Sortie "longue"	60		
2	lundi	14/04/2025	Endurance Aérobic	Repos			168	02:48:00
	mardi	15/04/2025		10min échauffement z2 + 2x 12min z3 (repos 6min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	56		
	mercredi	16/04/2025		Repos				
	jeudi	17/04/2025		10min échauffement z2 + 2x [5x 1:30 z4 (repos 1:30 "marche")] Récup 2min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	52		
	vendredi	18/04/2025		Repos				
	samedi	19/04/2025		Repos				
	dimanche	20/04/2025		Course continue 1h z2	Sortie "longue"	60		
	lundi	21/04/2025		Repos				
	mardi	22/04/2025		10min échauffement z2 + 2x 14min z3 (repos 7min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	62		
	mercredi	23/04/2025		Repos				

3	jeudi	24/04/2025	Endurance Aérobie	10min échauffement z2 + 2x [4x 2min z4 (repos 2min "marche")] Récup 2min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	54	176	02:56:00
	vendredi	25/04/2025		Repos				
	samedi	26/04/2025		Repos				
	dimanche	27/04/2025		Course continue 1h z2	Sortie "longue"	60		
4	lundi	28/04/2025	Recup	Repos			120	02:00:00
	mardi	29/04/2025		Course continue 20min z2	Sortie "récup"	20		
	mercredi	30/04/2025		Repos				
	jeudi	01/05/2025		Course continue 40min z2	Sortie "récup"	40		
	vendredi	02/05/2025		Repos				
	samedi	03/05/2025		Repos				
	dimanche	04/05/2025		Course continue 60min z2	Sortie "récup"	60		
5	lundi	05/05/2025	VO2max	Repos			212	03:32:00
	mardi	06/05/2025		10min échauffement up to z3 + 4x 6min z4 (repos 3min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	56		
	mercredi	07/05/2025		Repos				
	jeudi	08/05/2025		10min échauffement up to z4 + 5x [2x 1:30 z5 (repos 1:30 "marche")] Récup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	66		
	vendredi	09/05/2025		Repos				
	samedi	10/05/2025		Repos				
6	dimanche	11/05/2025	VO2max	Course continue 1h30 z2	Sortie "longue"	90	202	03:22:00
	lundi	12/05/2025		Repos				
	mardi	13/05/2025		10min échauffement up to z3 + 3x 8min z4 (repos 4min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	56		
	mercredi	14/05/2025		Repos				
	jeudi	15/05/2025		10min échauffement up to z4 + 4x [3x 1min z5 (repos 1min "marche")] Récup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	56		
	vendredi	16/05/2025		Repos				
	samedi	17/05/2025		Repos				
7	dimanche	18/05/2025	VO2max	Course continue 1h30 z2	Sortie "longue"	90	190,5	03:10:30
	lundi	19/05/2025		Repos				
	mardi	20/05/2025		10min échauffement up to z3 + 2x 10min z4 (repos 5min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	50		
	mercredi	21/05/2025		Repos				
	jeudi	22/05/2025		10min échauffement z5 + 3x [5x 45sec z5 (repos 45sec "marche")] Récup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	50,5		
	vendredi	23/05/2025		Repos				
	samedi	24/05/2025		Repos				
	dimanche	25/05/2025		Course continue 1h30 z2	Sortie "longue"	90		
	lundi	26/05/2025		Repos				

8	mardi	27/05/2025	Affutage	10min echauffement up to z4 + 2x [6x 30sec z5 (repos 30sec "marche")] Recup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	36	66	01:06:00
	mercredi	28/05/2025		Repos				
	jeudi	29/05/2025		Course continue 30min z2	Sortie "décrassage"	30		
	vendredi	30/05/2025		Repos				
	samedi	31/05/2025		Course				
	dimanche	01/06/2025	Repos					