

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 1

MARDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

On attaque ce plan d'entraînement 10km par un simple footing. Footing que l'on retrouvera chaque semaine et qui est à la base du plan pour faire du volume sans générer trop de fatigue !

MERCREDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



20' EF



8x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

1^{ère} séance de fractionné, ne cherchez pas à battre des records, essayez d'être le plus proche possible de votre allure 5km. Si c'est «facile», n'allez pas plus vite pendant le 1'30 rapide, accélérez plutôt la récupération, ce sera plus payant!

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre : relax ! La séance d'endurance fondamentale, c'est celle où il faut en profiter pour se détendre pour bien récupérer du fractionné. Aller trop vite sur cette séance est contre-productif, ne tombez pas dans le piège !

SAMEDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



20' EF



6x10" sprint en côte
récup : 2'30 lent



5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance de côtes très courtes à faire en sprint (il faut vraiment donner votre maximum pendant 10" !). Pas très fatigant mais intense musculairement. Faites quelques séries de gammes + accélérations progressives avant de démarrer les côtes (comme expliqué dans la vidéo sur l'échauffement)

DIMANCHE

⌚ 1h05

💧💧💧💧



30' EF



4x5' allure 42km
récup : 3' EF



10' EF

CONSEIL DU COACH

On commence par une sortie longue facile pour progressivement habituer le corps aux efforts longs sans risque de blessure. On ajoute une petite touche d'allure marathon pour casser la monotonie de la sortie avec un tempo un peu plus rapide, mais rien qui devrait vous sembler difficile.

Sur Campus.coach,
on calcule vos allures
pour vous ! Ça facilite
votre entraînement !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN

COROS

SUUNTO

STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



Avant d'aller plus loin, découvrez Campus :
ma plateforme qui vous accompagne à chaque étape
de votre progression.



avec **CE PDF**



- ✓ Un programme d'entraînement générique 12 semaines
- ✓ Des conseils pour comprendre vos séances
- ✓ Des indications d'allures

« Y'a juste à suivre le plan,
on charge sur la montre et
c'est parti ! C'est vraiment
trop bien ! »



★ 4.8 +6K Avis



avec **CAMPUS**

- ✓ Un programme d'entraînement personnalisé jusqu'à 52 semaines
- ✓ Un plan qui s'adapte à ce que vous faites à l'entraînement
- ✓ Des séances flexibles adaptées à vos allures
- ✓ Des conseils détaillés pour comprendre votre entraînement
- ✓ Un environnement de réussite complet avec renforcement musculaire et nutrition à l'effort
- ✓ Zéro prise de tête avec la compatibilité Garmin, Coros, Suunto, Apple Watch ou Strava
- ✓ Un tracker d'activité si vous n'avez pas de montre
- ✓ Vos efforts deviennent concrets. Visualisez vos progrès et vos volumes d'entraînement pour garder le cap
- ✓ Une communauté et des experts pour répondre à vos questions

1 MOIS GRATUIT
avec le code
RUNNINGADDICTPLAN



JE VEUX ESSAYER

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 2

MARDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

Footing en endurance fondamentale. L'impression en fin de séance doit être celle d'être plus en forme qu'avant de l'avoir commencée. On ne doit pas se fatiguer sur cette séance, juste enchaîner les kilomètres sans stress !

MERCREDI

⌚ 55'

💧💧💧💧



20' EF



10x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Même principe qu'en semaine 1 pour ce fractionné mais avec 2 répétitions de plus ! Ça va sûrement piquer sur la fin... Mais c'est normal, on est plus rapide que votre allure 10 km pour travailler la résistance !

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Comme pour le footing du mardi mais en démarrant vraiment doucement pour bien récupérer du fractionné de la veille.

SAMEDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



20' EF



8x10" sprint en côte
récup : 2'30 lent



5' EF

CONSEIL DU COACH

Pourquoi ce type de côtes très courtes ? Pour apprendre/ rappeler à votre cerveau comment activer 100% de vos fibres musculaires... et vous renforcer pour tenir les 10km en restant «fort» musculairement même quand ça fera mal !

DIMANCHE

⌚ 1h10

💧💧💧💧



30' EF



4x6' allure 42km
récup : 2' EF



10' EF

CONSEIL DU COACH

La sortie longue augmente de 5', on est sur une durée classique ! Toujours un peu d'allure marathon pour mettre du rythme, pensez à courir bien relâché pendant ces segments plus rapides !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN

COROS

SUUNTO

STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 3

MARDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



50' EF

CONSEIL DU COACH

L'endurance fondamentale, c'est aussi le meilleur moment pour travailler sa technique ! Prenez un des 10 points que je vous ai expliqué [dans cet article](#) et essayez de vous concentrer dessus pour bien le respecter.

MERCREDI

⌚ 1h

💧💧💧💧



20' EF



12x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière séance de fractionné du premier bloc, avec douze répétitions, on a une belle séance qui devrait vous challenger. C'est le moment de ne pas lâcher dans les derniers intervalles, c'est là que ça travaille ! (pensez à la fin de votre 10km !!)

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Ce footing de 40' sera toujours là au lendemain de la séance de fractionné et il aura toujours le même objectif : courir lentement sans regarder le chrono, bien relâché pour récupérer du fractionné.

SAMEDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



20' EF



10x10" sprint en côte
récup : 2'30 lent



5' EF

CONSEIL DU COACH

On termine ce cycle de côtes courtes avec 10 répétitions ! Essayez de bien pousser sur les jambes jusqu'au bout de chaque 10 secondes comme si vous étiez Usain Bolt ! :D

DIMANCHE

⌚ 1h20

💧💧💧💧



45' EF



3x8' allure 42km
récup : 2' EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

On continue d'allonger doucement la distance et les temps des fractions à allure marathon. Vous devriez être encore assez à l'aise, sinon peut-être que vous manquez encore un peu d'endurance longue, mais on va continuer de travailler ça dans les prochaines semaines !

Sur Campus.coach,
on calcule vos allures
pour vous ! Ça facilite
votre entraînement !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 4

Récupération

MARDI

⌚ 30'

💧 00000



30' EF

CONSEIL DU COACH

Début de la semaine d'assimilation / de récupération. Toutes les séances vont baisser en volume et en intensité. Pour commencer, un simple footing lent, relax pour vous reposer des trois premières semaines.

MERCREDI

⌚ 40'

💧 00000



15' EF

5x2' allure 10km
récup : 1' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

La séance de fractionné de cette semaine est facile (allure plus lente, fractions plus courtes et volume plus faible), ne cherchez pas à en faire plus c'est normal, c'est une semaine de récupération !

JEUDI

⌚ 40'

💧 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le classique footing de 40'. Objectif relâchement et focus sur une technique efficace !

SAMEDI

⌚ 40'

💧 00000



30' EF



8x100m en accélération progressive



5' EF

CONSEIL DU COACH

Pas de côte en semaine de récup mais quelques 100m progressifs pour garder l'habitude du rythme rapide.

DIMANCHE

⌚ 1h

💧 00000



1h EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie d'1h seulement ce dimanche, à nouveau pour privilégier la récupération. Peu de fatigue et des batteries qui seront bien rechargées pour attaquer la suite !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 5

MARDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

Classique footing, toujours en endurance fondamentale, toujours en essayant de courir relâché, avec une bonne technique pour économiser son énergie... ça fait vraiment la différence le jour de la compétition en fin de course !

MERCREDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



20' EF

5x4' allure 10km
récup : 1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Changement d'allure pour le fractionné avec de l'allure spécifique 10km. Un peu plus lent qu l'allure 5k mais pas forcément plus simple à gérer car les fractions sont bien plus longues. Une séance classique, en route vers votre objectif !

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Cette sortie devrait commencer à devenir vraiment facile à ce stade. Les jambes sont peut-être lourdes de la veille, mais le corps devient de plus en plus capable de faire avec !

SAMEDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



30' EF

10x30" en côte
récup en descente

5' EF

CONSEIL DU COACH

On passe à des côtes un peu plus longues ! Essayez de les courir à une intensité légèrement supérieure aux fractionnés à allure 5km mais pas nécessairement plus. Le but est de rester relâché, puissant au sol !

DIMANCHE

⌚ 1h15

💧💧💧💧



40' EF

4x5' allure 21 km
récup : 2' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Les sorties longues commencent à être plus intenses avec de l'allure semi au lieu de l'allure marathon... mais la durée reste raisonnable. Commencez à apprivoiser cette nouvelle allure, essayez d'être bien relâché, ça travaille pour le 10km !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 6

MARDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

Le footing de 45 minutes, basique pour un préparer un 10km. L'objectif est toujours de ne pas forcer ne l'oubliez pas ! On garde son énergie pour les séances de fractionné !

MERCREDI

⌚ 55'

💧💧💧💧



20' EF



5x5' allure 10 km
récup : 2' EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance un peu plus dure que la semaine passée avec 1' de plus sur chacun des intervalles à allure 10km... mais rien d'insurmontable non plus (sinon c'est que votre allure 10km est un peu optimiste et mieux vaut la revoir à la baisse !)

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Récup, récup, récup ! Plus les semaines passent, plus le volume global augmente et plus il faut y aller molo sur ce genre de sortie de récup !

SAMEDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



20' EF



12x30" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

On continue de progresser sur les côtes avec 12x30" ! Même objectif, on travaille musculairement on pousse bien à chaque foulée, on reste placé, sans se mettre totalement dans le rouge, le but est de rester solide sur ses jambes jusqu'au bout !

DIMANCHE

⌚ 1h15

💧💧💧💧



30' EF



4x6' allure 21km
récup : 2' EF



15' EF

CONSEIL DU COACH

On continue les sorties longues incluant de l'allure semi-marathon dans la 2^e moitié de la sortie... pour que vous travailliez en condition de fatigue, ce qui vous sera bien utile le jour du 10km !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 7

MARDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

À nouveau un footing de 45' pour continuer de construire votre endurance ! Couru lentement, ça ne devrait pas générer de fatigue, sinon peut-être courez-vous un peu vite ?

MERCREDI

⌚ 1h

💧💧💧💧



15' EF



5x6' allure 10km
récup : 2' EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Une dernière belle séance d'allure 10km pour ce cycle d'entraînement. On continue de s'habituer ce rythme pour le jour J. Les blocs de 6' vont commencer à bien vous challenger c'est sûr mais vous en êtes capable !

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le footing de recup, on garde son focus sur le fait de courir le plus relâché possible, sans jamais forcer !

SAMEDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



20' EF



14x30" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

14 côtes cette fois, ça s'allonge encore ! Gérez bien votre séance en y allant progressivement pour ne pas finir rincé au bout de 10 côtes... et gardez-en un peu pour la sortie de demain ! ;)

DIMANCHE

⌚ 1h20

💧💧💧💧



30' EF



4x7' allure 21 km
récup : 2' EF



15' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière sortie longue du bloc, la fatigue des dernières semaines peut se ressentir mais ne vous inquiétez pas pour autant. Courir avec cette fatigue vous permettra d'être plus efficace sur la fin de votre 10 km!

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS**WATCH
GARMIN****COROS****SUUNTO****STRAVA**

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT**AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN**

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 8

Récupération

MARDI

⌚ 40'

💧 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

On fait tourner les jambes, sans jamais forcer, l'objectif est clair cette semaine : récupérer avant d'attaquer la semaine critique du plan !

MERCREDI

⌚ 40'

💧 00000



15' EF



5x2' allure 10km
récup : 1' EF



10' EF

CONSEIL DU COACH

Même type de fractionné que pendant la première semaine de récup, facile ! On fait tourner les jambes sans forcer sur la machine, on en profite pour courir relâché !

JEUDI

⌚ 40'

💧 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup, détendez-vous, profitez de cette semaine facile et emmagasinez de l'énergie pour le dernier gros bloc de travail !

SAMEDI

⌚ 40'

💧 00000



30' EF



8x100m en accélération progressive



5' EF

CONSEIL DU COACH

Footing léger avec quelques lignes droites en accélération progressive pour garder le rythme, sans forcer.

DIMANCHE

⌚ 1h10

💧 00000



1h10 EF

CONSEIL DU COACH

Sortie longue de recup ! Ces 1h15 devraient être une formalité... ça devrait en tous cas après 6 jours de récup ! Sinon attention à analyser le [pourquoi de cette fatigue](#) !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 9

MARDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

Footing, 45', le classique. RAS, juste à se laisser porter en gardant le cardio en contrôle !

MERCREDI

⌚ 1h00

💧💧💧💧



20' EF



4x7' allure 10km
récup : 2' EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Grosse semaine = gros fractionné ! 28' d'allure 10 km au total, rien d'insurmontable mais la dernière fraction devrait quand même bien vous challenger ! :)

JEUDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup : on y va tout doux et on continue de penser aux quelques détails de sa technique de course les plus marqués pour les améliorer.

SAMEDI

⌚ 50'

💧💧💧💧



30' EF



8x45" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

On garde des côtes avant la sortie longue pour continuer le travail musculaire, c'est la clé de la fin de course sur un 10 km quand ça sera difficile ça vous aidera à tenir ! Rappel : intensité 5k (aux sensations), pas plus vite !

DIMANCHE

⌚ 1h20

💧💧💧💧



1h EF



15' Allure 42 km
> Allure 10 km



5' EF

CONSEIL DU COACH

EF pendant 1h, sans forcer avant le bouquet final : 15' progressif à adapter à votre niveau de fatigue ! Fatigué, ça peut être 10' Allure 42k, 3' Allure 21k et 2' Allure 10k... Vraiment en forme ? Vous pouvez vous challenger avec un 5' de chaque !

Sur Campus.coach,
on calcule vos allures
pour vous ! Ça facilite
votre entraînement !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 10

MARDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

Après la grosse sortie de dimanche dernier, on récupère avec un footing plus court. Essayez d'être le plus relax possible pour bien récupérer de ce dernier entraînement fatigant !

MERCREDI

⌚ 1h

💧💧💧💧



15' EF



4x8' allure 10km
récup : 2' EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

La plus grosse séance de fractionné à passer en termes de temps passé à courir à allure 10 km ! Pas encore la séance test mais si vous passez celle-là (et il n'y a pas de raison que ça ne passe pas, croyez en vous !) vous pourrez être confiant !

JEUDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

On est presque au bout de la prépa, plus que quelques grosses séances pour le boucler, allez-y vraiment lentement sur ce footing pour ne pas vous fatiguer !

SAMEDI

⌚ 45'

💧💧💧💧



20' EF



10x45" en côte
récup en descente



5' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière séance de côte du plan avant de passer à l'affûtage précourse. Continuez de courir ces côtes « en contrôle », on travaille musculairement sur cette séance !

DIMANCHE

⌚ 1h25

💧💧💧💧



1h EF



20' Allure 42km
> Allure 10km



5' EF

CONSEIL DU COACH

Encore une sortie longue qui commence facilement... Et finit en feu d'artifice ! Même consigne que la semaine dernière, à vous de gérer le 20' final... Mais l'accélération doit être progressive et contrôlée. Le but n'est pas de finir à genoux, mais solide en vous sentent au top !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN

COROS

SUUNTO

STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 11

Affûtage

MARDI

⌚ 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

On est à la veille de la dernière grosse séance du plan donc allez-y vraiment molo, raccourcissez même cette sortie si vous sentez fatigué pour être en meilleure forme demain !

MERCREDI

⌚ 1h00

💧💧💧💧



20' EF

2x12' allure 10 km
récup : 2' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Séance test ! Elle est au final moins longue que la semaine passée... mais passer d'intervalles de 8' à 12' peut tout changer, d'autant plus que la récupération reste de 2' ! C'est un très bon test car si vous réussissez à finir cette séance avec la fatigue, je n'ai pas de doute de votre réussite le jour J, reposé et avec l'adrénaline de la course ! Et sinon vous, ça vous donne l'occasion d'adapter votre rythme à la baisse !

JEUDI

⌚ 30'

💧💧💧💧



30' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre désormais : récupérer et s'économiser en vue du jour J où il faudra avoir un maximum d'énergie !

SAMEDI

⌚ 25'

💧💧💧💧



25' EF

5-6x100m en accélération
progressive (option)

CONSEIL DU COACH

Mini-footing pour garder l'habitude de faire tourner les jambes, ça devrait vous démanger de continuer... Mais 25' suffiront ! Vous pouvez ajouter quelques accélérations progressives sur 100 m environ si vous le voulez mais c'est optionnel.

DIMANCHE

⌚ 50'

💧💧💧💧



15' EF

5x3' allure 10 km
récup : 3' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue qui n'en a plus que le nom, 50' ça doit vous paraître court et c'est normal ! Un rappel d'allure 10 km qui va vous sembler vraiment facile en comparaison aux 12' du début de semaine !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN

COROS

SUUNTO

STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 12

Affûtage

MARDI

⌚ 30'

💧💧💧💧



30' EF

CONSEIL DU COACH

Cette semaine, on bouge juste un peu pour garder notre corps habitué au rythme de la course.

MERCREDI

💧💧💧💧

REPOS

JEUDI

⌚ 30'

💧💧💧💧



15' EF



5x1' allure 10 km
récup : 1' EF lent



5' EF

CONSEIL DU COACH

Un dernier rappel d'allure 10 km pour vous aider à mémoriser le rythme de course et dynamiser votre foulée à l'approche de la course !

SAMEDI

⌚ 25'

💧💧💧💧



20' EF



6x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Vous pouvez faire cette séance à J-1 ou à J-2 selon votre planning. Dans tous les cas elle est minimaliste, juste de quoi vous mettre en tête l'allure du jour J !

DIMANCHE

💧💧💧💧💧 +

BON 10 KM !!!

CONSEIL DU COACH

Bonne course ! 12 semaines que vous vous entraînez pour ça donc profitez de ce moment ! Et surtout, respectez votre plan coûte que coûte, la course commence vraiment après le 6^e sur un 10 km, avant c'est normal que ce ne soit pas difficile donc n'accélérez pas !

CAMPUS

UN ENTRAÎNEMENT QUI S'ADAPTE À TOI, PAS L'INVERSE

J'AI CRÉÉ CAMPUS, LA PLATEFORME
QUI PERSONNALISE TON ENTRAÎNEMENT !

Je veux un plan adapté



Un plan vivant, calé sur ta vie

- construit sur-mesure
- flexible : on réajuste si besoin
- fiable, affiné par l'analyse de 60M de km

Deviens un(e) athlète complet(e)

- Prévention des blessures
- Renforcement musculaire
- Accompagnement nutrition

GARMIN SUUNTO APPLE WATCH COROS STRAVA

★ 4.8 +6K Avis