

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR 10 KM

POUR Kmag ÉTÉ 2011

Km Max : 60 km

OBJECTIF : 10 km

PÉRIODISATION : 12 semaines de préparation

***Ce programme s'adresse à des coureurs qui ont déjà un certain niveau d'entraînement, soit en moyenne 40 km/semaine avec au moins une séance d'intensité par semaine, et qui peuvent courir un 10 km entre 40 et 60 minutes. Ce qui représente entre 13 et 17.5 km/hr de VAM.**

VOLUME/ SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	MICRO/ DIFFICULTÉ
36 km	REPOS	EPI/PAM 2 X 4-5 X 60''/60''/4'	ER – 30-40'	EPI/EAL 3-4 X 4'/1-2'	REPOS	ECLP – 60'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 1 Modérée
42 km	REPOS	EPI/PAM 5-6 X 2'/2'	ER – 30-40'	EPI/EAL 3-4 X 5'/1-2'	REPOS	ECLP – 70'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 2 Moyennement difficile
48 km	REPOS	EPI/PAM 4-5 X 3'/3'	ER – 30-40'	EPI/EAL 3-4 X 6'/1-2'	REPOS	ECLP – 80'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 3 Difficile
30 km	REPOS	EPI/PAM 2 X 6-8 X 30''/30''/3'	ER – 30-40'	CR/EAL 15'	REPOS	ECLP – 50'	Transfert : 45-60' de vélo	Micro 4 Récupération
42 km	REPOS	EPI/PAM 2 X 5-6 X 60''/60''/4'	ER – 30-40'	EPI/EAL 4-5 X 5'/1-2'	REPOS	ECLP – 70'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 5 Modérée
48 km	REPOS	EPI/PAM 6-7 X 2'/2'	ER – 30-40'	EPI/EAL 4-5 X 6'/1-2'	REPOS	ECLP – 80'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 6 Moyennement difficile

54 km	REPOS	EPI/PAM 5-6 X 3'/3'	ER – 30-40'	EPI/EAL 4-5 X 7'/1-2'	REPOS	ECLP – 90'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 7 Difficile
36 km	REPOS	EPI/PAM 2 X 8-10 X 30''/30''/3'	ER – 30-40'	CR/EAL 20'	REPOS	ECLP – 50'	Transfert : 45-60' de vélo	Micro 8 Récupération
54 km	REPOS	EF/Piste 3-4 X 1200/60'' + 400/3'	ER – 30-40'	CR/EAL 25'	REPOS	ECLP – 80'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 9 Moyennement difficile
60 km	REPOS	EF/Piste 2-3 X 1000/2' + 400/60'' + 200/30'' + 1000/4'	ER – 30-40'	CR/EAL 30'	REPOS	ECLP – 90'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 10 Difficile
48 km	REPOS	EF/Piste 4-5 X 800/60'' + 200/3'	ER – 30-40'	EPI/EAL 2 X 8-10'/2'	REPOS	ECLP – 70'	Transfert : 60-90' de vélo	Micro 11 Affûtage*
42 km	REPOS	EF/Piste 1600/4' + 1200/3' + 800/2' + 400/-	ER – 30-40'	EPI/PAM 5-6 X 60''/60''	REPOS	ER – 30-40' avec 4 x 30'' vite/2' lent en 2 ^e moitié	COMPÉTITION 10 KM	Micro 12 Affûtage*

- **Affûtage :** Allègement de l'entraînement dans le but de récupérer et d'obtenir la forme optimale pour la compétition.
- **EPI/PAM :** Entraînement par intervalles/Puissance aérobie maximale
- **EF/Piste :** Entraînement fractionné sur piste (entraînement préparatoire aux compétitions)
- **CR/EAL :** Continu rapide/Endurance aérobie limite
- **ER :** Entraînement de récupération
- **ECLP :** Entraînement continu lent prolongé
- **Transfert :** Entraînement aérobie différent de la course et sans impacts

Richard Chouinard pour Kmag « Été 2011 »