

Semaine1	
EF	footing de 45'
VMA 100%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 8 * 200m à 100-105% VMA recup entre de 30s et recupe ntre série 3 min
EF	footing 45'
SL	1h15 à 70-75% VMA
Semaine2	
EF	footing de 45'
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 5 * 400m à 95% VMA recup entre de 1min et recupe entre série 3 min
EF	footing 45' à 1h
SL	1h20 30min echauff 65% VMA puis 3 * 8min 85%VMA
Semaine3	
EF	footing de 45'
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 6 * 300m à 100% VMA recup entre de 50s et recupe entre série 3 min
EF	footing 45' à 1h
SL - AS 10k	1h20 30min echauff 65% VMA puis 4 * 1000m recup 3min entre les 1000m
Semaine4	
EF	footing de 45'
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 10 * 30s/30s à 100% VMA recupe entre série 3 min
SL - AS 10k	1h20 30min echauff 65% VMA puis 4 * 1000m recup 3min entre les 1000m

Semaine5	
EF	footing de 45'
AS 10k	Footing 20-30 echauff puis 4 * 1500m allure 10k recup entre série 2 min
EF	footing 45'
SL	1h20 30min echauff 65% VMA puis 3 * 10min 85%VMA recup 2min entre efforts
Semaine6	
EF	footing de 45'
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 3 * 2000m allure 10k recup entre série 2 min
EF	footing 45' à 1h
SL	1h20 30min echauff 65% VMA puis 2 * 10min 85%VMA recup 2min entre efforts
Semaine7	
EF	footing de 45'
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 10 * 200m à 100% VMA recup entre de 40s et recupe entre série 3 min
EF	footing 45'
SL - AS 10k	1h20 30min echauff 65% VMA puis enchaîner 3000m et 2000m recup 2min entre les efforts
Semaine8	
EF	footing de 45'
VMA 95%	Footing 20-30 echauff puis 2 * 8 * 30s/30s à 100% VMA recupe entre série 3 min
EF	footing 45'
Compét 10k	

- EF Endurance fondamentale 60-65% de votre VMA
- SL Sortie longue
- VMA Vitesse Moyenne Aérobie (définie par test Vameval)
- AS Allure Spécifique

un 10k se cours au environ de 85% de sa VMA

Exemple de VMA 15km/h 10k 45min

30/30	135m		
200m	44-45s	300m	1min12
400m	1min38	500m	1min44
1000m	4min30	1500m	6min45