

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

10 km pour débutants

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre premier 10 km.  
Avec 2 ou 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif.

## Entraînement 1: entraînement par intervalles

Pendant un entraînement par intervalles, vous alternez plusieurs minutes de course avec des pauses. Pendant la pause, vous courez plus lentement ou vous marchez. Cet entraînement par intervalles doit être effectué en zone 2\*, où vous pouvez encore parler et vous courez avec souplesse et décontraction.

## Entraînement 2: séance d'endurance par intervalles

Il s'agit d'une séance d'endurance tranquille en zone de fréquence cardiaque 1\* avec de longs blocs d'intervalles. Cela vous permet d'améliorer rapidement votre endurance. Profitez des pauses pour marcher ou courir à une allure tranquille.

## Entraînement 3: facultatif

Il s'agit d'un entraînement facultatif au cours duquel vous effectuez de courts intervalles. Ceux-ci peuvent être un peu plus rapides que les blocs d'intervalles des entraînements 1 et 2. L'objectif est d'améliorer la technique de course en augmentant la fréquence et la longueur des foulées. Dans les blocs de plusieurs minutes (2 > 3 > 4 min Z3), vous prenez 1 minute de repos après chaque bloc. Dans ce cas-ci, vous courez 3 fois et vous faites 3 pauses.

\* Voir les informations sur les zones de fréquence cardiaque (Z1, Z2, Z3...) en page 2.

Semaine	1			2			3		
									
Semaine 1	4 min Z2	1 min	6	10 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	6
Semaine 2	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	10
Semaine 3	6 min Z2	1 min	4	15 min Z1	2 min	2	2 > 3 > 4 min Z3	1 min	3
Semaine 4	4 min Z2	1 min	7	8 min Z1	2 min	3	1 > 2 > 3 min Z3	1 min	4
Semaine 5	6 min Z2	1 min	5	15 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	15
Semaine 6	7 min Z2	1 min	4	17 min Z1	2 min	2	1 > 2 > 3 > 2 > 1 min Z3	1 min	3
Semaine 7	8 min Z2	1 min	3	20 min Z1	2 min	2	3 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Semaine 8	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	10
Semaine 9	8 min Z2	1 min	4	20 min Z1	3 min	2	3 > 3 > 1 > 1 min Z3	1 min	4
Semaine 10	9 min Z2	1 min	3	25 min Z1	3 min	2	2 min Z3	1 min	15
Semaine 11	10 min Z2	1 min	3	30 min Z1	4 min	2	1 > 2 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Semaine 12	5 min Z2	1 min	4	<b>Course 10 km</b>			2 min Z3	1 min	10

**Prêt pour votre prochain défi ?**

Découvrez tous les plans d'entraînement sur [www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement](http://www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement)



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

10 km pour débutants

## Informations sur le plan

Chaque entraînement commence par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Si la durée indiquée dans le plan est de 40 minutes, cela inclut 5 à 10 minutes d'échauffement et d'assouplissement musculaire. Après un entraînement, il est aussi conseillé de courir tranquillement pendant 5 minutes et de faire éventuellement quelques exercices d'étirement. Cela permet de ralentir la fréquence cardiaque et d'améliorer votre mobilité.

## Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir en fonction de la fréquence cardiaque revient à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après un test physique, vous pouvez facilement calculer les zones. Ce calcul se base sur la fréquence cardiaque maximale et utilise les pourcentages indiqués dans le tableau ci-dessous. Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, vous pouvez déterminer l'intensité d'entraînement en observant votre respiration et votre capacité à tenir une conversation. Vous vous entraînez en zone 2, mais vous remarquez que vous êtes essoufflé ? Cela signifie que vous allez trop vite et que vous devriez ralentir.

Zone	Objectif	Respiration / conversation	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale	Athlète avec fréquence cardiaque maximale 180
1	Amélioration de la condition physique de base.	Calme et maîtrisée. Facile de tenir une conversation.	< 75%	< 135
2	Renforcement des capacités aérobies.	Respiration accélérée, mais contrôlée. Phrases plus courtes.	75-82%	135-148
3	Amélioration du passage d'aérobie à anaérobie.	Respiration accélérée. Phrases courtes.	82-88%	148-158
4	Renforcement des capacités anaérobies.	Essoufflement. Conversation limitée à quelques mots.	89-92%	158-166
5	Amélioration de la vitesse et de l'efficacité.	Essoufflement important.	> 92%	> 166

### Zone de fréquence cardiaque 1

Faible intensité pour améliorer l'endurance de base. L'énergie est produite en aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur la combustion des graisses. C'est dans ces zones que les débutants progressent le plus.

### Zone de fréquence cardiaque 2

Intensité moyenne pour améliorer l'endurance de base et les performances en endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelé "entraînement tempo". Ce type d'entraînement vous aidera à mieux supporter les séances dans les zones supérieures.

### Zone de fréquence cardiaque 3

Intensité élevée près du seuil anaérobie où le corps commence à accumuler de l'acide lactique. Ces entraînements comprennent souvent des intervalles avec des périodes de récupération courtes. Cela permet de maintenir plus longtemps une allure soutenue.

### Zone de fréquence cardiaque 4

Entraînement à haute intensité au-dessus du seuil anaérobie, où vos muscles commencent lentement à s'acidifier. La production d'énergie repose presque entièrement sur la combustion des glucides. Entraînez-vous surtout en zone 4 si votre objectif est d'améliorer votre vitesse. Cette zone est idéale pour les entraînements par intervalles courts.

### Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement bien au-dessus du seuil anaérobie où vous améliorez essentiellement l'absorption maximale d'oxygène et la résistance lactique. Dans cette zone d'entraînement, il est conseillé d'effectuer surtout des intervalles courts, entre 10 et 30 secondes. Votre fréquence cardiaque ne va pas augmenter aussi rapidement, mais vous courez bien dans la zone la plus intense.

**Prêt pour le prochain plan ?**



[www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement](http://www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement)