

# PREPARATION 5 KM

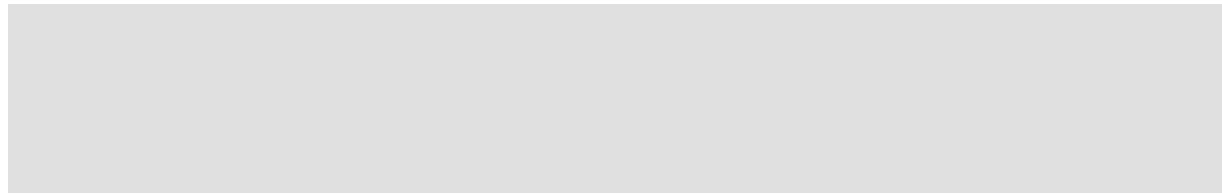
**Consignes** : les séances débutent par 30 min de footing en EF et finissent toujours par 10 min de footing lent et des étirements

**VMA**- volume maximale aérobie

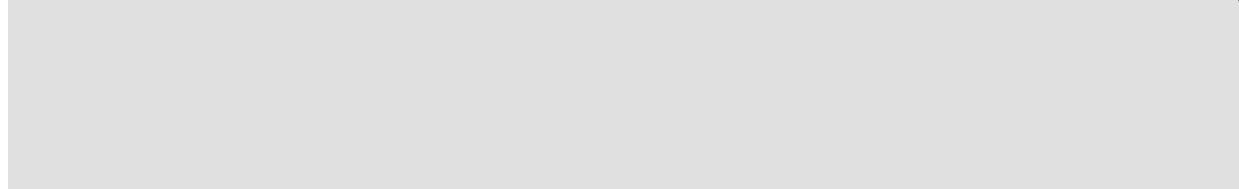
**SL** - sortie longue en endurance fondamentale

**AS**- allure spécifique 10km

Semaine 1	N° séance	Type séance	Contenu
Mardi	1	VMA	2 séries de 7x30s/30s R=3'
Jeudi	2	COTES	
Dimanche	3	SL	1h dont 2x7' à 85%VMA avec R=2'



Semaine 2	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------



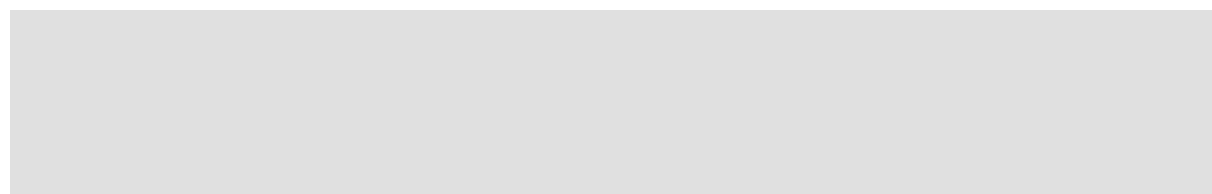
<b>Mardi</b>	<b>4</b>	<b>VMA</b>	<b>2 séries de 4 x 400m R=1' et R=3'</b>
--------------	----------	------------	--



<b>Jeudi</b>	<b>5</b>	<b>COTES</b>	
--------------	----------	--------------	--

<b>Dimanche</b>	<b>6</b>	<b>SL</b>	<b>1h en endurance fondamentale</b>
-----------------	----------	-----------	---

Semaine 3	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------



<b>Mardi</b>	<b>7</b>	<b>AS</b>	<b>3x1500m R=2'</b>
--------------	----------	-----------	---------------------

<b>Jeudi</b>	<b>8</b>	<b>COTES</b>	
--------------	----------	--------------	--

<b>Dimanche</b>	<b>9</b>	<b>SL</b>	<b>1h dont 3x7' à 85%VMA avec R=2'</b>
-----------------	----------	-----------	--

Semaine 4	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------

**Mardi 10 AS 3x2000m R=2'**

**Jeudi 11 COTES**

**Dimanche 12 SL 1h dont 2x10' à 85% VMA avec R=2'**

Semaine 5	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------

**Mardi 13 VMA 2 séries de 8x200m R=45' et R=3'**

**Jeudi 14 COTES**

**Dimanche 15 SL 1h en endurance fondamentale**

<b>Semaine 6</b>	<b>N° séance</b>	<b>Type séance</b>	<b>Contenu</b>
------------------	------------------	--------------------	----------------

**Mardi 16 EF 50' + 10 lignes droites**

---

**Jeudi 17 EF 40' +10 lignes droites**

---

**Dimanche 18 SL COURSE 5 KM**

---