

PLAN 10 KMS DE CHOLET

26 OCTOBRE 2025

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
5	29	30	01	02	03	04	05
Dévelop. Spécifique		2 (6 à 8 x 200) 100% r' 30'' R' 3'	Footing 45'/1h00	4 x 1000 all.10kms r' 3'		Footing progressif 20' échauf. 10' all. semi 10' all. 10kms 10' footing récup'	Sortie 1h00
volume		2400/3200 m		4000 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique		Endurance Active	Endurance Fondamentale
6	06	07	08	09	10	11	12
Dévelop. Spécifique		3 (300/400/500/400/300) 90% r' 100m/1'/1'	Footing 45'/1h00	1500/2000/1500 all.10kms r' 2'		3 à 4 fois (1'vite/1' all.5kms/ 3' all.10 kms) R'5'	Sortie 1h15
volume		5700 m		5000 m			
		VMA mixte		Allure Spécifique		Lactate Shuttle	Endurance Fondamentale
7	13	14	15	16	17	18	19
Dévelop. Spécifique		2 (150/200/250/300/250/200/150) r'30'' (150/200) 45'' (250/300) R' 3'	Footing 45'/1h00	2 x 3000 all.10 kms R' 1'		Fartlek Ribou sur parcours vallonné	Sortie 1h15
volume		3000 m		6000 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique		Fartlek	Endurance Fondamentale
8	20	21	22	23	24	25	26
Relâchement		6 à 8 côtes périph (séance préparatoire à l'arrivée du 10 kms)	Footing 45'/1h00	Footing 40' + 6Lg pelouse r'largeur cool		Footing 30' OU Repos	10 kms de Cholet
Volume							
		Côtes		Footing		Footing	Compétition