

Preparation 10km des DUCS (objectif 55' à 60')

Pour coureur débutant capable de courir une heure d'affilée

Consignes permanentes: Faire au moins 2 séances par semaine, dans ce cas supprimer la séance n°1 et n°4. Respecter un délai de 24h minimum entre les séances, idéalement 48h minimum après une séance difficile. Pensez à maintenir une hydratation optimale durant la préparation, notamment les jours d'entraînement (1,5L à 2L minimum à répartir sur la journée hors boisson des repas). Respecter les consignes de récupération.

	Du 29 août au 04 septembre 2022	Du 05 au 11 septembre 2022	Du 12 au 18 septembre 2022	Du 19 au 25 septembre 2022	Du 26 septembre au 02 octobre 2022	Du 03 au 09 octobre 2022
Séance 1	35 ' footing très cool sur le plat + 6x20" rapide Récupération : retour au départ en marchant après chaque série	55' footing tranquille sur circuit vallonné + étirements doux	15' échauffement très lent + 2x1' à l'allure objectif R1' en trottinant + 2x2' à l'all obj R1' marche + 3' à l'all obj R1'30 marche + 4x1' à l'allure objectif R1' en trottinant + 5 à 10 footing très lent pour récupérer	15' échauffement + 3 à 4x6' en accélération très progressive, de 9km/h à 11km/h (pour objectif 10 des DUCS en 1h) ou de 10km/h à 12km/h (objectif 10 des DUCS en 55'). Récupération 3' en trottinant en les séries + 5' footing cool à la fin	20' footing échauffement très lent + 3x(8' à l'allure objectif moins 1km/h). Récupération 3' en trottinant entre les séries + 10' footing cool	40' footing tranquille + 2x20" rapide. Récupération : retour au départ en marchant (séance à faire idéalement le mercredi ou le jeudi)
Séance 2	50' footing sur circuit plutôt vallonné. Allure cool et relâchée	15' échauffement très lent + 2x45" à l'allure objectif Récupération 1' en trottinant très cool + 2x1' allure objectif *R1'15" + 2' à l'all obj *R2' + 2x45" allure objectif *R1' + 2x1' allure objectif R1'15". Terminer par 5 à 10' footing très très lent	60' footing sur le plat + étirements doux	60' footing facile sur circuit légèrement vallonné + étirements	45' footing facile + étirements	10 des DUCS
Séance 3	15' footing échauffement très lent + enchaînement de 5x(30" course rapide/40" footing lent). Faire 2 fois cette série avec 2' de pause passive entre chaque. Terminer par 10' footing cool pour récupérer	40' footing terminé par 8' en accélération très progressive, de 9km/h à 10km/h (pour objectif 10 des DUCS en 1h) ou de 10km/h à 11km/h (objectif 10 des DUCS en 55')	20' échauffement + 5x4' allure objectif moins 1km/h. Récupération 2' en trottinant entre chaque + 5' footing très lent à la fin	20' échauffement très lent + 2x1' à l'allure objectif R1' en trottinant + 2x2' à l'all obj R1' marche + 3' à l'all obj R1'30 marche + 4x1' à l'allure objectif R1' en trottinant + 5 à 10' footing très lent pour récupérer	20' échauffement + 4x1km à l'allure cible objectif. Récupération entre chaque : 2'30 en trottinant + 10' footing très cool	<u>-</u>
Séance 4 (facultatif)	-	30' footing + étirements	20' footing + 6x20" rapide Récupération 1'15" en marchant	25 ' footing sur le plat + 4x30" rapide Récupération 1' en marchant	-	-
Consignes de la semaine en cours		*R= récupération en trottinant très cool		Séance n°1 : bien gérer la montée progressive de l'allure des séries. Faire des paliers de 2' environ		