FICHE DÉTAIL SÉANCE · ROUTE

LA SÉANCE DU MOIS

Séance fractionné : rythme 5 km et 10 km

GOSSE COACHING

Bloc principal	Récupération	Volume spécifique	Idéal pour
5 × 1200 m	1'30	6 km	Prépa 10 km

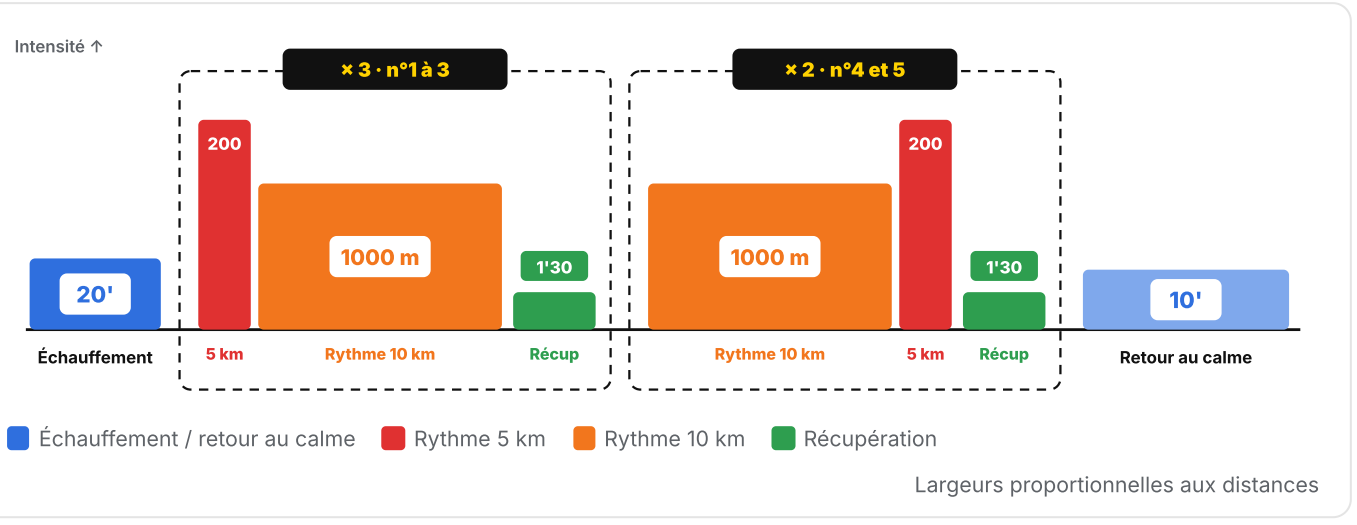
🎯 **OBJECTIF** Travailler l'**allure spécifique 10 km**, les **changements de rythme**, la **gestion de l'effort** et la capacité à **tenir son allure de course**.

ÉCHAUFFEMENT

20' **Footing progressif + gammes + 2 à 3 lignes droites**

On termine l'échauffement prêt à courir vite dès le premier 200 m.

STRUCTURATION DE LA SÉANCE



Largeurs proportionnelles aux distances

BLOC PRINCIPAL · 5 × 1200 M

Les 3 premiers 1200 m — × 3

200 | 1000 m

200 m Rythme 5 km

1000 m Rythme 10 km

🎯 Partir légèrement plus vite pour créer une petite **pré-fatigue**, puis réussir à **se caler** et maintenir son allure 10 km malgré l'effort initial.

Les 2 derniers 1200 m — × 2

1000 m | 200

1000 m Rythme 10 km

200 m Rythme 5 km

🎯 On inverse ! Apprendre à **relancer** et à **finir fort** avec de la fatigue dans les jambes, comme sur les derniers kilomètres d'un 10 km.

1'30 **Récupération 1'30** entre chaque 1200 m.

5 × 1200 m : rythme 5 km et 10 km

RETOUR AU CALME

10' **Footing très facile**
On relâche complètement pour faire redescendre le cardio.

TES REPÈRES D'ALLURE

OBJECTIF 10 KM	RYTHME 10 KM	RYTHME 5 KM	TEMPS SUR 1000 M	TEMPS SUR 200 M
35'00	3'30/km	3'21/km	3'30	40"
40'00	4'00/km	3'50/km	4'00	46"
45'00	4'30/km	4'19/km	4'30	52"
50'00	5'00/km	4'48/km	5'00	58"
55'00	5'30/km	5'17/km	5'30	1'03
60'00	6'00/km	5'45/km	6'00	1'09

Repères indicatifs : le rythme 5 km est estimé à partir de ton objectif 10 km. Fie-toi aussi à tes sensations.

POURQUOI CETTE SÉANCE ?

01
Se caler malgré la pré-fatigue. Sur les 3 premiers, le 200 m rapide met un peu d'acide dans les jambes : tu apprends à revenir et à tenir ton allure 10 km sans te laisser emporter.

02
Relancer en fin d'effort. Sur les 2 derniers, tu dois accélérer alors que la fatigue est là, exactement comme sur les derniers kilomètres d'un 10 km.

LES CONSIGNES DU COACH

Le 200 m de départ
- Rythme 5 km, pas un sprint.
- Rapide mais relâché : épaules basses, bras actifs.

Se caler sur le 10 km
- Redescends au rythme 10 km en quelques secondes.
- Contrôle ta montre juste après le 200 m rapide.

La relance finale
- Accélère franchement sur les 200 derniers mètres.
- Garde une foulée propre, même dans le dur.

La récupération
- **1'30** en trottinant ou en marchant.
- Repars au bip, même si tu ne te sens pas totalement prêt.

À RETENIR

★ **Une séance clé pour progresser sur 10 km !**
Changements de rythme, gestion de l'effort et capacité à tenir ton allure de course : **enregistre-la pour ta prochaine prépa 10 km**.