FICHE DÉTAIL SÉANCE

FARTLEK PYRAMIDE
RYTHME 10 KM – SEMI

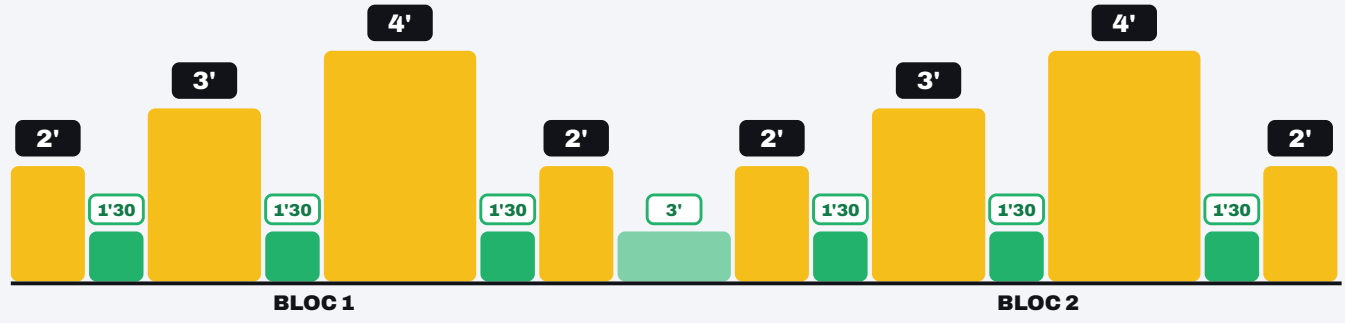
GOSSE – COACHING –

Une séance ludique pour varier tes entraînements, à faire idéalement en nature · 2 blocs · 22 min d'effort

ÉCHAUFFEMENT 20 MIN

Footing facile en aisance respiratoire, puis quelques gammes (montées de genoux, talons-fesses) et 2 à 3 lignes droites progressives pour être prêt dès la première minute.

STRUCTURE DE LA SÉANCE



DÉTAIL DES BLOCS

BLOC 1		11' D'EFFORT
2'	Mise en route, ressenti 10 km	1'30
3'	On monte d'un cran	1'30
4'	Le sommet : régulier, allure semi	1'30
2'	Descente courte : finis fort	

BLOC 2		11' D'EFFORT
2'	Retrouve vite ton rythme	1'30
3'	Relâché, foulée efficace	1'30
4'	Tiens l'allure malgré la fatigue	1'30
2'	Dernier effort : fais-toi plaisir	

3' **Entre les 2 blocs : 3 min de footing très lent avant de repartir.**

RETOUR AU CALME 10 MIN

Footing très lent pour faire redescendre le cardio, puis quelques étirements doux.

LES CONSIGNES DU COACH

1. **Cours à la sensation.** C'est un fartlek : pas besoin de montre au km près, cherche un effort entre ton ressenti 10 km et semi-marathon.
2. **Démarre progressivement.** Le premier 2' sert à te caler. Garde de la marge pour le 4' du sommet.
3. **Vraies récups en footing.** 1'30 en trottinant, sans t'arrêter : c'est ce qui rend la séance efficace.
4. **Profite du terrain.** Chemins, sous-bois, petites bosses : la nature rend l'effort plus ludique et renforce les appuis.