

PLAN ENTRAINEMENT 10 KM - 45'

(moyenne de 13,3 km/h)

8 semaines de préparation - 4 séances par semaine

Mise à jour : janvier 2016

Préambule :

Toutes les données que vous trouverez dans le plan d'entraînement ci-dessous sont **adaptées à votre niveau et à votre objectif**. Il est recommandé d'anticiper les charges de travail via **NUTRAPERF** (boisson isotonique de l'effort) et **NUTRARECUP** (boisson riche en protéines).

Quand caler vos entrainements :

Nous recommandons de laisser toujours une journée de repos entre les séances.

Pack Préparation Physique :

Vous trouverez à la fin du document la composition, les conseils d'utilisation et le prix du Pack. **Un plan d'entraînement nécessite une charge de travail importante et il est primordial de bien récupérer entre les séances**. Il a été créé spécialement pour les préparations et vous permettra de bénéficier au maximum de l'**effet de surcompensation** (c'est-à-dire amélioration du potentiel via les entrainements).

Vous trouverez dans le plan des conseils d'utilisations de nos produits :

1 stick de NUTRATTENTE® à consommer progressivement avant

2 sticks de NUTRAPERF® à consommer durant l'effort

1 stick de NUTRARECUP® dans les 15' qui suivent la fin de la séance

Nous vous souhaitons par avance une bonne préparation !

Semaine 1

SEANCE 1

30' de footing progressif : de 11,3 km/h vers 13,3 km/h
+ 6 lignes droites
+ Abdominaux en gainage

SEANCE 2

15' d'échauffement
+ 2 séries de 8 x 200 m (45" sur 200m – R 45" semi-actif et 3' entre les 2 séries) +
10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

1h de footing à allure modérée (11,3 km/h)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4

1h10 de footing progressif : de 10,7 km/h vers 13,3 km/h
+ Abdominaux en gainage

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 2

SEANCE 1

45' de footing progressif : de 11,3 km/h vers 13,3 km/h

SÉANCE 2

15' d'échauffement
+ 8 x 500m (2'02 sur 500m - R= 1'15 en trottinant)
+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

1h de footing progressif : de 10,7 km/h vers 13,3 km/h

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4

1h de footing dont 3 x 8' à 13,3 km/h.

+ Abdominaux en gainage

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 3

SÉANCE 1

50' de footing progressif : de 11,3 km/h vers 13,3 km/h

+ renforcement musculaire (abdominaux, rameurs etc.)

SEANCE 2

15' d'échauffement

+ 2 séries de 6 x 300m (1'10 sur 300m – R 45'' en trottinant et 3' entre les 2 séries)

+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

45' de footing à allure modérée (11,3 km/h)

SÉANCE 3

1h20 de footing dont 5 x 1000m (4'02 sur 1000m – R 2' en trottinant)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 4

SÉANCE 1

50' de footing progressif : de 11,3 km/h vers 13,3 km/h

+ 6 lignes droites

+ renforcement musculaire (abdominaux, rameurs etc.)

SEANCE 2

15' d'échauffement

+ 10 x 400m (1'34 sur 400m – R 1' sur place)

+ 10' remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

1h de footing à allure calme (soit 10,3 km/h)

SÉANCE 3

1h20 de footing dont 3 x 2000m (9'00 sur 2000m – R 3' en trottinant)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 5

SEANCE 1

15' d'échauffement

+ 4 x 1600m (à 4'25 au km - R= 2' semi-actif)

+ 10' de remise au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SÉANCE 2

45' de footing à allure calme (soit 10,3 km/h)

SÉANCE 3

1h30 de footing dont 2 x 10' (à 13,3 km/h)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SÉANCE 4

Repos

Ou 45' de footing à allure calme (soit 10,3 km/h)

Semaine 6

SEANCE 1

45' de footing progressif : de 11,3 km/h vers 13,3 km/h

+ 6 lignes droites

SÉANCE 2

15' d'échauffement

+ 3 x 2000m (8'50 sur 2000m – R 2' en trottinant)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

1h de footing à allure modérée (11,3 km/h)
+ 5 lignes droites

SÉANCE 4

1h30 de footing dont 2 x 12' (à 13,3 km/h)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 7

SEANCE 1

45' de footing progressif : de 11,3 km/h vers 13,3 km/h

SÉANCE 2

15' d'échauffement

+ 2 séries de 10 x 200m (45" sur 200m – R 45" en trottinant, 3' entre les séries)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

45' de footing à allure modérée (10,7 km/h)

SÉANCE 4

15' d'échauffement

+ 2 x 3000m (à 4'30 au km – R 3' en trottinant)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 8

SEANCE 1

45' de footing progressif : de 10,7 km/h vers 12,3 km/h

SÉANCE 2

15' d'échauffement

+ 2 séries de 8 x 30"/30" (R 3' entre les séries, en trottinant)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

30' de footing facile en veille de course (ne pas forcer)
+ 5 lignes droites

VOTRE 10 KM en 45' (13,3 km/h soit 4'31 au km) !

Les produits adaptés pour votre préparation :

Avant l'entraînement et la course NUTRATTENTE®



Boisson d'attente isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**.

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers 2h avant l'entraînement ou la compétition.

Pendant l'entraînement et la course NUTRAPERF®



Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du **sodium**, des **BCAAs**...

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers durant l'effort.

Juste après votre entraînement NUTRARECUP®



Boisson **riche en protéines** (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire**, composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations** ainsi que du **potassium**, des acides gras **oméga-3**, du **sodium**, des **BCAAs**, de la **glutamine**...

Diluer 1 stick dans 250mL d'eau. A consommer dès la fin de l'effort.