

Plan proposé par François Romain-Laroche, coach diplômé (licence STAPS) actuellement en études de kiné.
 Participations aux Championnats du Monde d'IronMan (9h54), 2h44 sur marathon et 1h17 sur semi.
 Tu souhaites qu'il t'accompagne dans un projet ? Rien de plus simple, contacte-le :
 francois.univ@gmail.com ou via insta : @fran.rl

10km							
Semaine							
	Conseils	1	2	3	4	5	6
Lundi	Sortie très facile, tu dois pouvoir parler en même temps sans t'essouffler, c'est une sortie très LENTE Difficulté : 5-6/10	Footing 1h	Footing 1h	Footing 1h	Footing 1h15	Footing 1h15	Footing 1h20
Mardi	le repos amène la performance ;)	Toutes les séances avec 30/30 sont à faire à 110% de VMA sur le bloc de course // Les 1' doivent être aux alentours de 80-85% FCM (environ 80%VMA)					
Mercredi							
Jeudi	Echauffement PROGRESSIF, être aussi constant que possible sur les 30"/30", attention à ne pas partir trop vite sur le 1' !! Difficulté : 9/10 puis 7-8/10 au fur et à mesure des semaines	1h : (20' échauffement - 3 x 30" à bloc/ 30" récupération en petit footing) avec 5' de récupération entre chaque bloc - 3 x 1' allure visé / recup 1' en tout petit footing - le reste en petit footing	1h : (20' échauffement - 4 x 30" à bloc/ 30" récupération en petit footing) avec 5' de récupération entre chaque bloc - 4 x 1' allure visé / recup 1' en tout petit footing - le reste en petit footing	1h : (20' échauffement - 5 x 30" à bloc/ 30" récupération en petit footing) avec 5' de récupération entre chaque bloc - 5 x 1' allure visé / recup 1' en tout petit footing - le reste en petit footing	1h : (20' échauffement - 8 x 30" à bloc/ 30" récupération en petit footing) avec 5' de récupération entre chaque bloc - 7 x 1' allure visé / recup 1' en tout petit footing - le reste en petit footing	1h : (20' échauffement - 10 x 30" à bloc/ 30" récupération en petit footing) avec 5' de récupération entre chaque bloc - 8 x 1' allure visé / recup 1' en tout petit footing - le reste en petit footing	JOUR DE COURSE !!! Bonne chance et amuse-toi bien :)
Vendredi	le repos amène la performance ;)	Les 1km doivent se faire allure course (85-90% FCM // 80-85%VMA)					
Samedi	Être le plus constant possible, essayez de le faire sur piste ! Difficulté : 9/10 puis 7-8/10 au fur et à mesure des semaines	1h : 20' échauffement - 3 x 1km allure course - récupération 2' - le reste de la séance en footing facile	1h : 20' échauffement - 4 x 1km allure course - récupération 2' - le reste de la séance en footing facile	1h : 20' échauffement - 5 x 1km allure course - récupération 2' - le reste de la séance en footing facile	1h : 20' échauffement - 6 x 1km allure course - récupération 2' - le reste de la séance en footing facile	1h : 20' échauffement - 7 x 1km allure course - récupération 2' - le reste de la séance en footing facile	
Dimanche	le repos amène la performance ;)						