

*PROGRAMME*

**10 KM**

[WWW.REGIVIA.COM](http://WWW.REGIVIA.COM)



# Combien de séances par semaine ?

**Je vous propose 6 déclinaisons de plan selon votre niveau, votre disponibilité et votre objectif sur le 10 km :**

- ❖ **2 séances par semaine : pour les emplois du temps chargés ou les profils minimalistes**
- ❖ **3 séances par semaine objectif 1h : pour les disponibles et motivés**
- ❖ **3 séances par semaine objectif 50 minutes : pour coureurs réguliers jouant le chrono**
- ❖ **4 séances par semaine objectif 50 minutes : pour viser progression et performance**
- ❖ **4 séances par semaine objectif 45 minutes : pour coureurs expérimentés**
- ❖ **5 séances par semaine objectif 45 minutes : pour coureurs expérimentés et exigeants**

**Quoi qu'il en soit ne vous surestimez pas. Qui veut aller loin ménage sa monture et l'objectif numéro 1 doit être de progresser sans se blesser.**



## ⚠ Avant de commencer vous devez comprendre les allures :

◆ **Endurance fondamentale (EF)** : allure très facile, « je peux discuter en courant », entre 60% et 70% de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Elle développe votre endurance de base, essentielle pour progresser sans vous blesser.

◆ **Allure spécifique 10 km (AS10)** : c'est votre allure cible pour tenir 10 km, ajustée à votre objectif :

• Objectif 1h ≈ 6'00/km

• Objectif 50 min ≈ 5'00/km

• Objectif 45 min ≈ 4'30/km

• Objectif 40 min ≈ 4'00/km

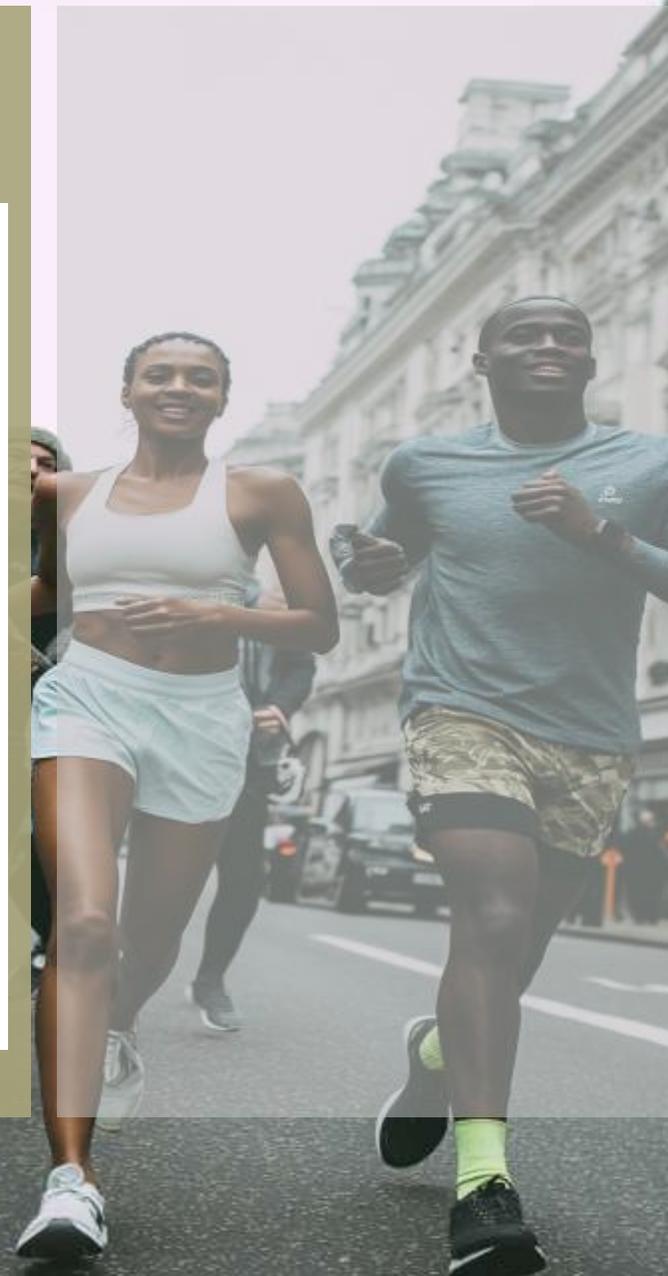
◆ **VMA (vitesse maximale aérobie)** : allure très rapide, effort court (400 m, 600 m, 800 m), qui développe la vitesse maximale et améliore vos performances.

💡 **Répartition type d'un bon plan 10 km :**

• 70-75% en endurance fondamentale

• 20-25% à allure spécifique 10 km

• 5-10% en fractionné court (VMA)



# Plan 10 KM en 1h / 2 séances

WWW.REGIVIA.COM

**Profil** : coureur occasionnel, peu de temps, vise terminer sans pression.

**Avantages** : simple, structuré, bonne récupération.

**Mise en garde** : volume limité, progression lente, pas optimal pour débutants sans base.

Semaine	Séance 1	Séance 2
1	40 min EF	3×4 min AS10 (récup 2 min)
2	45 min EF	4×4 min AS10
3	50 min EF	3×6 min AS10
4	55 min EF	2×8 min AS10
5	55 min EF	3×8 min AS10
6	50 min EF	4×6 min AS10
7	45 min EF	3×8 min AS10
8	30 min EF	Jour J : 10 km

Plan 10 KM en 50 min / 3 séances

Plan **10** KM  
en 1h / 3 séances

WWW.REGIVIA.COM

**Profil** : coureur débutant motivé, prêt à consacrer un peu plus de temps.

**Avantages** : bon équilibre charge/récupération, idéal première préparation.

**Mise en garde** : attention au respect des allures lentes, risque de fatigue si trop rapide.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1	40 min EF	4×4 min AS10	45 min EF
2	45 min EF	3×6 min AS10	50 min EF
3	50 min EF	4×5 min AS10	55 min EF
4	1h EF	2×8 min AS10	50 min EF
5	55 min EF	3×8 min AS10	45 min EF
6	50 min EF	4×6 min AS10	40 min EF
7	45 min EF	3×8 min AS10	30 min EF
8	30 min EF	Jour J : 10 km	-

Plan **10** KM  
en 50 min / 3 séances

WWW.REGIVIA.COM

**Profil** : coureur régulier, déjà habitué à courir 45 min-1h.

**Avantages** : bonne progression sans surcharge, mix intéressant endurance/vitesse.

**Mise en garde** : fractionné exigeant, nécessite une bonne gestion de récupération.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1	45 min EF	5×400 m VMA	40 min EF
2	50 min EF	5×5 min AS10	45 min EF
3	55 min EF	4×6 min AS10	50 min EF
4	1h EF	6×4 min AS10	45 min EF
5	1h EF	3×8 min AS10	50 min EF
6	55 min EF	4×6 min AS10	45 min EF
7	50 min EF	3×8 min AS10	40 min EF
8	30 min EF	Jour J : 10 km	-

Plan **10** KM  
en 50 min / 4 séances

WWW.REGIVIA.COM

**Profil** : coureur motivé, prêt à augmenter volume et intensité.

**Avantages** : progression rapide, variété des séances, amélioration du cardio.

**Mise en garde** : charge hebdomadaire élevée, attention aux signaux de fatigue.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
1	45 min EF	6×400 m VMA	40 min EF	4×5 min AS10
2	50 min EF	7×400 m VMA	45 min EF	3×6 min AS10
3	55 min EF	6×500 m VMA	50 min EF	4×5 min AS10
4	1h EF	8×400 m VMA	50 min EF	3×8 min AS10
5	1h EF	5×500 m VMA	55 min EF	2×10 min AS10
6	55 min EF	6×400 m VMA	50 min EF	4×5 min AS10
7	50 min EF	4×500 m VMA	45 min EF	3×8 min AS10
8	40 min EF	2×5 min AS10	Jour J : 10 km	-

Plan **10** KM  
en 45 min / 4 séances

WWW.REGIVIA.COM

**Profil** : coureur confirmé, bonne base d'endurance et d'expérience en fractionné.

**Avantages** : complet, structuré pour améliorer vitesse et régularité.

**Mise en garde** : charge importante, attention au respect des jours de repos.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
1	45 min EF	6×400 m VMA	40 min EF	4×6 min AS10
2	50 min EF	8×400 m VMA	45 min EF	3×8 min AS10
3	55 min EF	6×500 m VMA	50 min EF	4×6 min AS10
4	1h EF	7×400 m VMA	55 min EF	3×10 min AS10
5	1h EF	5×600 m VMA	50 min EF	2×12 min AS10
6	55 min EF	6×400 m VMA	50 min EF	4×6 min AS10
7	50 min EF	4×500 m VMA	45 min EF	3×8 min AS10
8	40 min EF	2×5 min AS10	Jour J : 10 km	-

Plan **10** KM  
en 40 min / 5 séances

WWW.REGIVIA.COM

**Profil** : coureur expérimenté, objectif ambitieux, solide expérience préalable.  
**Avantages** : préparation optimisée pour la performance, très complet.  
**Mise en garde** : volume élevé, exige une excellente récupération et discipline.

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
1	50 min EF	8×400 m VMA	40 min EF	4×6 min AS10	30 min EF récup
2	55 min EF	10×400 m VMA	45 min EF	3×8 min AS10	30 min EF récup
3	1h EF	6×600 m VMA	50 min EF	4×6 min AS10	30 min EF récup
4	1h EF	5×800 m VMA	55 min EF	3×10 min AS10	30 min EF récup
5	1h EF	8×500 m VMA	50 min EF	4×8 min AS10	30 min EF récup
6	55 min EF	6×600 m VMA	50 min EF	3×8 min AS10	30 min EF récup
7	50 min EF	4×500 m VMA	45 min EF	3×6 min AS10	30 min EF récup
8	40 min EF	2×5 min AS10	Jour J : 10 km	-	-

# Merci

🌟 *"Vous allez bientôt vivre une belle aventure : préparer un **10 KM**, c'est apprendre à mieux vous connaître, progresser étape après étape, et ressentir une vraie fierté le jour J."*

💬 *"Tout au long de votre préparation, pensez à revenir sur [WWW.REGIVIA.COM](http://WWW.REGIVIA.COM) : nos plans, nos conseils running, nutrition et récupération sont 100 % gratuits et pensés pour vous accompagner durablement."*

👉 *"Et après votre 10 km ? Pourquoi ne pas revenir nous voir pour préparer votre prochain 10 km plus rapide, votre premier semi ou marathon ou simplement continuer à courir avec plaisir ?"*

✅ *Mantra :*  
*« Le plus important n'est pas d'où vous partez, mais où vous décidez d'aller... et nous serons là à chaque pas. »*

*Enjoy ... Xavier*

