

RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :
lundi 09-03-2020

Version 2.2

Objectif 10km - Préparation de 10 semaines

Chaque séance se déroulera selon un scénario identique en 3 temps :

- 1 Une mise en train (ou échauffement) de 2 minutes de marche, quelques exercices d'assouplissement bras/ tronc, 5 minutes de trottinement (**Ech**) **échauffement**
- 2 Le thème du jour consistant en une succession de périodes de **marche (M)** et de périodes de **trottinement (T)** et de **course (C)** Ces périodes sont exprimées en minutes
- 3 Un retour au calme de 2 minutes de marche + 4' de trottinement et quelques **étirements (RAC)**

NB : De la 1ère à la 10° semaine, les jours 3 & 5 peuvent être inversés.

08-10km															
Semaine 01 : lundi 09-03-2020															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	04:00	01:00	02:00	04:00	01:00	02:00	06:00	01:00	01:00	08:00	RAC	22:00	05:00	03:00
2	Repos														
3	Ech	05:00		02:00	05:00	01:00	01:00	05:00		02:00	10:00	RAC	25:00	05:00	01:00
4	Repos														
5	Ech	05:00		02:00	05:00		03:00	05:00	01:00	03:00	10:00	RAC	25:00	08:00	01:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:12:00	0:18:00	0:05:00

08-10km															
Semaine 02 : lundi 16-03-2020															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	06:00		02:00	06:00		03:00	06:00	01:00	03:00	08:00	RAC	26:00	08:00	01:00
2	Repos														
3	Ech	07:00		02:00	07:00		03:00	05:00	01:00	03:00	08:00	RAC	27:00	08:00	01:00
4	Repos														
5	Ech	08:00		02:00	06:00		03:00	05:00	01:00	03:00	08:00	RAC	27:00	08:00	01:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:20:00	0:24:00	0:03:00

08-10km															
Semaine 03 & 04 : lundi 06-04-2020 - lundi 30-03-2020															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	08:00		02:00	06:00		03:00	06:00		03:00	08:00	RAC	28:00	08:00	00:00
2	Repos														
3	Ech	08:00		02:00	06:00		03:00	06:00		03:00	10:00	RAC	30:00	08:00	00:00
4	Repos														
5	Ech	08:00		02:00	08:00		02:00	08:00		02:00	08:00	RAC	32:00	06:00	00:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:30:00	0:22:00	0:00:00

08-10km															
Semaine 05 & 06 : lundi 06-04-2020 - lundi 13-04-2020															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	08:00		02:00	08:00		02:00	10:00		02:00	10:00	RAC	36:00	06:00	00:00
2	Repos														
3	Ech	10:00		02:00	12:00		03:00	15:00				RAC	37:00	05:00	00:00
4	Repos														
5	Ech	08:00		01:00	15:00		02:00	15:00				RAC	38:00	03:00	00:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:51:00	0:14:00	0:00:00

RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 09-03-2020

Version 2.2

08-10km															
Semaine 07															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	05:00		01:00	10:00		02:00	20:00				RAC	35:00	03:00	00:00
2	Repos														
3	Ech	15:00		04:00	20:00							RAC	35:00	04:00	00:00
4	Repos														
5	Ech	20:00		01:00	18:00							RAC	38:00	01:00	00:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:48:00	0:08:00	0:00:00

08-10km															
Semaine 08 & 09															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	25:00		02:00	10:00							RAC	35:00	02:00	00:00
2	Repos														
3	Ech	25:00		02:00	13:00							RAC	38:00	02:00	00:00
4	Repos														
5	Ech	30:00		03:00	02:30							RAC	32:30	03:00	00:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:45:30	0:07:00	0:00:00

08-10km															
Semaine 10															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	30:00		02:00	02:40							RAC	32:40	02:00	00:00
2	Repos														
3	Ech	40:00										RAC	40:00	00:00	00:00
4	Repos														
5	Ech	30:00			10:00							RAC	40:00	00:00	00:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:52:40	0:02:00	0:00:00

Un test de 10 km permettra aux candidats désireux d'obtenir le "Brevet 10 Km RFF" .

Celui-ci aura lieu soit lors de la dernière séance de la 10^e semaine , soit lors d'une séance spécialement dédiée à cet effet.

Dates pour info :

lundi 18 mai 2020

OU

mercredi 20 mai 2020

Ce schéma a été développé à partir de celui, créé par Mieke Boeckx, qui est utilisé avec un réel succès par les organisateurs de l'ancien programme Start To Run en Flandres depuis de nombreuses années

Je vous souhaite beaucoup de succès dans votre entreprise,

Roger IGO, Coordinateur Start to Run.