Rixensart Wavre Athletic Club

Athlétisme Jogging Riwa For Fun

RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 11/03/2024

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 11/03/2024															
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	01:00	03:00	05:00	01:00	03:00	10:00	RAC	25:00	08:00	02:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:12:00	0:18:00	0:06:00

08-10km

Semaine 02 : lundi 18/03/2024															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	06:00	01:00	02:00	06:00		03:00	06:00	01:00	03:00	08:00	RAC	26:00	08:00	02:00
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	0:04:00

08-10km

Semaine 03 & 04 : lundi 25/03/2024 - lundi 01/04/2024															
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 08/04/2024 - lundi 15/04/2024															
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	08:00		02:00	08:00		03:00	10:00		02:00	10:00	RAC	36:00	07:00	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	0:15:00	0:00:00

RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 11/03/2024

08-10km

Semaine 07 lundi 22/04/2024

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 lundi 29/04/2024 - lundi 06/05/2024

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 lundi 13/05/2024

J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	30:00		02:00	+ 4 déboulés de 150 mètres ou 40 " C							RAC	30:00	02:00	00:00
2	Repos														
3	Ech	40:00										RAC	40:00	00:00	00:00
4	Repos														
5	Ech	30:00	+ 10 x (30" T & 30" C)									RAC	30:00	00:00	00:00
6	Repos														
7	Repos														
													1:40:00	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° semaine ,
soit lors d'une séance spécialement dédiée à cet effet.

Dates pour info :

lundi 20 mai 2024

OU

mercredi 22 mai 2024

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.