

ZONES D'ENTRAINEMENT	
Z1	50% capacité et -, Très facile (Échauffement et cool down)
Z2	50 à 70%, Facile (Zone agréable, vous êtes capable de parler facilement)
Z3	70 à 80%. Moyennement difficile (Bon rythme, vous arrivez à parler mais plus difficilement)
Z4	90 à 95%. Difficile (Parler s'avère presque impossible, quelques mots, rien de plus)
Z5	95 à 100%. Très difficile. Parler s'avère impossible. Zone de travail intense et de courte durée, fatigue extrême)

### Plan 10km Intermédiaire @ Avancé

SEMAINES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
1	Repos	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	Repos	15mn Z1@Z2 2x séries de 10x 30 sec. Z4 30sec Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	Repos	10mn Z1 60mn Z3 10mn Z1@Z2	
		45		45	45		80	215
2	Repos	15mn Z1@Z2 2x séries de 5x CÔTES de +/- 45sec. Récup en descendant + récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	Repos	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	15mn Z1@Z2 2x séries de 5x 400m Z4 + 1mn. Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	10mn Z1 60mn Z3 inclure 3x 8mn Z4 avec 2mn récup entre ch. 10mn Z1@Z2	
		45		45	45	45	80	260
3	Repos	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	Repos	15mn Z1@Z2 2x séries de 8x 200m Z4 + 30sec. Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	15mn Z1@Z2 2x séries de 4x 500m Z4 70sec. Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	10mn Z1 60mn Z3 inclure 2x 10mn Z4 avec 2mn récup entre ch. 10mn Z1@Z2	
		45		45	45	45	80	260
4	Repos	15mn Z1@Z2 2x séries de 5x CÔTES de +/- 45sec. Récup en descendant + récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	Repos	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	15mn Z1@Z2 4x 1000m Z4 + 2mn. Z2 C.D. 10mn Z1	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	10mn Z1 70mn Z3 inclure 3x 10mn Z4 avec 2mn récup entre ch. 10mn Z1@Z2	
		45		45	45	45	90	270
5	Repos	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	Repos	15mn Z1@Z2 2 séries de 6x 300m Z4 + 45sec. Z2 récup. de 3mn entre ch. série C.D. 10mn Z1	Repos	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	10mn Z1 40mn Z3 10mn Z1@Z2	
		45		45		45	60	195
6	Repos	15mn Z1@Z2 2x séries de 10x 200m Z4 + 1mn. Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	Repos	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	15mn Z1@Z2 4x 1500m Z4 + 2mn. Z2 C.D. 10mn Z1	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	10mn Z1 60mn Z3 inclure 3x 8mn Z4 avec 2mn récup entre ch. 10mn Z1@Z2	
		45		45	45	45	80	260
7	Repos	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	Repos	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	10mn Z1 25mn Z3 10mn Z1@Z2	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	W-U 10mn Z1 à Z2 et faire quelques accélération de 10sec à la fin <b>Test de 5km rapide</b> 10mn Z1	
		45		45	45	45	50	230
8	Repos	15mn Z1@Z2 2x séries de 12x 200m Z4 + 30sec. Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	Repos	20mn en Z1@Z2	Repos	10mn Z1 à Z2 3km Z4, 2km Z4, 1km Z4, récup. de 2mn entre ch. C.D. 10mn Z1	10mn Z1 55mn Z3 10mn Z1@Z2	
		45		20		50	75	190
9	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	15mn Z1@Z2 2x séries de 10x 30 sec. Z4 30sec Z2 récup. 3mn entre les 2 séries le reste C.D. 10mn Z1	Repos	10mn en Z1 vers Z2 25mn Z3 10mn Z1	20mn Z2 à Z3 inclure 2 accélération de 20-30sec	Repos	<b>10km</b>	
	45	45		45	20			155

#### Légende et explications

Warm up ou échauffement: Toujours débuter votre entraînement par 5 à 10 mn de marche ou jog en Z1 (le temps n'est pas incluí au volume total de chaque entraînement)

Cool down ou retour au calme: Toujours terminer par 5mn de marche ou jog en Z1 (le temps n'est pas incluí au volume total de chaque entraînement)

#### Décharge de responsabilité auprès du club de course à pied les Guépards

Je suis conscient que la participation à un de ces plans d'entraînements de course à pied peut être potentiellement dangereux. Je consens à ne pas y participer si je ne suis pas physiquement ou médicalement apte et préparé adéquatement. Je ne devrais pas y participer à ce plan sans l'approbation de mon médecin. Je reconnais que je suis le seul responsable de ma santé médicale. Je m'engage à avoir mes médicaments et mes renseignements médicaux disponibles quand, et si, je souffrirai un épisode médical qui demandera des soins. Vous vous engagez à tenir le Club de course à pied les Guépards et ses entraîneurs et organisateurs quittes et indemnes de tout dommage corporel, tout décès ou perte matérielle, réclamation, poursuite ou action en cette matière à leur égard, notamment celles relatives aux frais et déboursés judiciaires et extrajudiciaires.

Vous êtes seul responsable de votre progression. Respectez les signes que votre corps vous envoie.

Si vous avez des problèmes ou contraintes de santé qui risquent d'affecter votre entraînement, veuillez cesser immédiatement et informer un médecin.