

**PLAN ENTRAINEMENT MARCHÉ NORDIQUE**  
**OBJECTIF 15KMS**



SEMAINE	VMA LONGUE	Repos	VMA courte	Repos	Sortie Longue
SEMAINE 1	Echauffement 10' + 4 X 1000M Récup 2' + 5' RAC	REPOS	Echauffement 10' + 10 x 30'' récup 1' + 10' RAC	REPOS  OU RANDO OU VELO	SORTIE LONGUE 1H20 avec 3 x 5' Allure spé 10k
SEMAINE 3	Echauffement 10' + 1000m + 2000m+ 1000m (récup2' partout) + 5' RAC	REPOS	Echauffement 10' + 3 X 30'' récup 1' + 4 X 1' récup 2' + 3 X 30'' récup 1' + 5' RAC	REPOS  OU RANDO OU VELO	SORTIE LONGUE 1H30 avec 2 x 6' récup 2' + 1 x 7' Allure spé 10k
SEMAINE 4	Echauffement 10' + 2 X 2000m récup2'  + 8' RAC	REPOS	Echauffement 10' + 8 X 45'' récup 1' + 8' RAC	REPOS OU RANDO OU VELO	SORTIE LONGUE 1H35 avec 3 x 7' Récup 2' Allure spé 10k
SEMAINE 5	Echauffement 10' + 2000+ 1000m+1000m+2000m (récup2' partout) + 5' RAC	REPOS	Echauffement 10' + 30 ''/30''+1'/1' + 2'/2'+1'/1'+ 30''/30'' + 8' RAC	REPOS OU RANDO OU VELO	SORTIE LONGUE 1H40' avec 3 x 8' récup 2' allure spé 10k
SEMAINE 6	Echauffement 10' + 2000+3000+2000+1000 (Récup 2' partout) + 5' RAC	REPOS	Echauffement 10' + 3'+ 2'+1'+1' '+2'+3' Récup active 1'30'' partout.	REPOS OU RANDO OU VELO	SORTIE LONGUE 1H30' avec 2x 12' récup 2' allure spé10
SEMAINE 7	Echauffement 10' + 2 x 4000m récup 2' + 8' RAC	REPOS	Echauffement 10' + 30' NON STOP SUR PISTE DE 200m récup active 100m . + 5' RAC	REPOS OU RANDO OU VELO	SORTIE LONGUE 1H30' Avec 4 x 8' Récup2' Allure spé10

**PLAN ENTRAINEMENT MARCHÉ NORDIQUE  
OBJECTIF 15KMS**



<b>SEMAINE 8</b>	<b>SEMAINE DE RELACHE</b> Echauffement 10' + 3 X 1000m Récup 2' + 10' RAC	<b>REPOS</b>	<b>SEMAINE DE RELACHE</b> Echauffement 10' + 10 x 30'' récup 1' + 8' RAC	<b>REPOS</b>  OU RANDO  OU VELO	<b>SORTIE LONGUE</b>  1H20' Avec 3 x 6' Récup 2'  Allure spé 10K
<b>SEMAINE 9</b>	Echauffement 10' + 2000+ 5000+ 1000 Récup 2' partout + 5' RAC	<b>REPOS</b>	Echauffement 10' + 3 x 2' récup 2' + 4 x 1' récup 1' + 3 x 30'' récup 30'' + 5' RAC	<b>REPOS</b>  OU RANDO  OU VELO	<b>SORTIE LONGUE</b>  1H40' Avec 8' +12'+ 8' Récup 2'partout Allure spé10k
<b>SEMAINE 10</b>	Echauffement 15' +  3000m + 15' RAC	<b>REPOS</b>	<b>SEANCE ALLEGEE</b> Echauffement 15' + 6 x 45'' récup 30'' + 10' RAC	<b>REPOS</b>  OU pré- course 15' cool + 3 x 150m	<b>15kms MN compétition</b>

Cyril PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE 06-02-16-59-31