

Plan d'entrainement prépa 10 kms

Mois d'octobre 2026 – 4 à 6 séances par semaine



ENDURANCE OU REPOS	VMA LONGUE	ENDURANCE	VMA COURTE	REPOS	Séance spécifique	Sortie Longue
S1- Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Repos Ou 50' EF	Echauffement 25' + 800r1'20''+ 1000 r1'30''+ 1200 r1'35''+ 1000 r1'30''+ 800 Allure 85%VMA + 10' RAC	Footing 50' EF Ou Vélo 1H30'	Echauffement 25' + 10 à 12 x 300 r1' Allure 100%Vma + 10' RAC	REPOS	Séance Spé 10kms 3 x 2000m R1'40'' + 10'RAC	Sortie Longue 13 à 15 kms
S2- Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Repos Ou 50' EF	TEST VMA VAMEVAL	Footing Progressif 55' Ou Vélo 1H30	Echauffement 25' + 20' de 100m/100m Allure 100%Vma + 10' RAC	Repos	Séance Spé 10kms 1000 r1'30'+ 3000 r2'+ 1000 + 10' RAC	Sortie Longue 14 à 16 kms
S3 -Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche25
Repos Ou 50' EF	Echauffement 25' +3 à 4 x 1600m r1'40'' Allure 85% vma + 10' RAC	Footing Progressif 55' Ou Vélo 1H30	Echauffement 25' + 5 x 400r1'+ 6 x 200 r'50'' Allure 100%Vma + 10' RAC	Repos	Séance Spé 10kms 4000 r2'30'' + 2000 + 10' RAC	Sortie Longue 15 kms
S4-Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 1
Repos Ou 50' EF	Echauffement 25' + 1600+1200+2000+800 R1'45 entre chaque. Allure 85%vma 10' RAC	Footing Progressif 55' Ou Vélo 1H30	Echauffement 25' + 10 x 500m r1'05'' Allure 100%Vma+ 10' RAC	Repos	Séance Spé 10kms 2 x3000m r2' + 10' RAC	Sortie Longue 16 kms

Calendrier des courses dans les Yvelines en octobre :

Dates	Départ.	Compétitions	Epreuves	Horaires	Challenge	Label	Chpt	Type épreuve
03 Oct 2026	78	VILLEPREUSIENNE	10 Km 5 Km 2 Km 1 Km - -			-		Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
03 Oct 2026	78	PURPLE RUN	10 Km 5 Km 5 Km	10h00 10h00 10h25		-		10 Km Route 5 Km Route Course Hors stade
04 Oct 2026	78	TRAIL DE LA GRANDE FERME	28,75 Km 12 Km	09h00 09h20	Run78 Run78	REG	DEP	Trail XS Trail XXS
04 Oct 2026	78	LA CHEVAUCHEE DE MARLY	42 Km 28 Km 15 Km	08h00 09h00	Run78 Run78 Run78	-		Trail S Trail XS Trail XXS
04 Oct 2026	78	LA MANSONNIENNE	10 Km 5,5 Km 2,4 Km 1,1 Km	10h15 09h15 12h00 11h45	Run78	REG		10 Km Route Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
04 Oct 2026	78	LA FOULEE CHESNAYCOURTOISE	10 Km 3 Km 1 Km 0,01 Km -			-		10 Km Route Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
10 Oct 2026	78	FOULEES DE MAUREPAS - TRAIL	12 Km 12 Km 6 Km	10h00	Run78 Run78	-		Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
11 Oct 2026	78	TRAIL DE L'ESPOIR CONTRE LE CANCER	24 Km 12 Km 12 Km 0,008 Km -			-		Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade

Dates	Départ.	Compétitions	Epreuves	Horaires	Challenge	Label	Chpt	Type épreuve
11 Oct 2026	78	LA FURIEUSE CARRILLONE	15 Km 7,5 Km 3 Km			-		15 Km Route Course Hors stade Course Hors stade
11 Oct 2026	78	CROSS DE CHAPET	10 Km 6,6 Km 2,6 Km 1,3 Km	10h00 09h30 09h30	Run78 Run78	-		10 Km Route Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
11 Oct 2026	78	34EME RONDE DE VELIZY	10 Km 5 Km 2,8 Km 1,1 Km 1 Km	11h00 10h00 09h30 09h15 09h00	Run78 Run78	REG REG		10 Km Route 5 Km Route Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
11 Oct 2026	78	TRAIL DES NOUETTES	18 Km 15 Km 10 Km 10 Km 3 Km 3 Km	10h00 10h00 10h00 10h00 09h15 09h15	Run78 Run78	-		Course Hors stade Marche nordique loisir Course Hors stade Marche nordique loisir Course Hors stade Course Hors stade
18 Oct 2026	78	RUNNING AU CHÂTEAU DE VERSAILLES	8 Km 0,4 Km - -	12h00 16h00 08h30 12h30		-		Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade
18 Oct 2026	78	TRAIL DES 7 HAMEAUX	25 Km 15 Km 9 Km 2 Km 1,2 Km 0,8 Km 0,8 Km	09h00 09h30 09h05 09h40 09h45	Run78 Run78	-		Trail XS Trail XXS Trail XXS Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade Course Hors stade