

PREPARATION 10Kms		Durée/M	COMPETITIONS 10kms 87% VMA ou 95% FCM											
VMA		Dist / Mtrs	TEMPS de passage en minutes, secondes											
100%	87%	60	100	200	300	400	500	1000	2000	3000	4000	5000	10000	
	18,9	16,4	16443	00:22	00:44	01:06	01:28	01:49	03:39	07:18	10:57	14:36	18:15	00:36
	18,5	16,1	16095	00:22	00:45	01:07	01:29	01:52	03:44	07:27	11:11	14:55	18:38	00:37
	18,0	15,7	15660	00:23	00:46	01:09	01:32	01:55	03:50	07:40	11:30	15:20	19:09	00:38
	17,5	15,2	15225	00:24	00:47	01:11	01:35	01:58	03:56	07:53	11:49	15:46	19:42	00:39
	17,2	15,0	14964	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	04:01	08:01	12:02	16:02	20:03	00:40
	16,5	14,4	14355	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	04:11	08:22	12:32	16:43	20:54	00:41
	16,3	14,2	14181	00:25	00:51	01:16	01:42	02:07	04:14	08:28	12:42	16:55	21:09	00:42
	16,0	13,9	13920	00:26	00:52	01:18	01:43	02:09	04:19	08:37	12:56	17:14	21:33	00:43
	15,5	13,5	13485	00:27	00:53	01:20	01:47	02:13	04:27	08:54	13:21	17:48	22:15	00:44
	15,0	13,1	13050	00:28	00:55	01:23	01:50	02:18	04:36	09:12	13:48	18:23	22:59	00:45
	14,7	12,8	12789	00:28	00:56	01:24	01:53	02:21	04:41	09:23	14:04	18:46	23:27	00:46
	14,5	12,6	12615	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	04:45	09:31	14:16	19:01	23:47	00:47
	14,3	12,4	12441	00:29	00:58	01:27	01:56	02:25	04:49	09:39	14:28	19:17	24:07	00:48
	14,0	12,2	12180	00:30	00:59	01:29	01:58	02:28	04:56	09:51	14:47	19:42	24:38	00:49
	13,7	11,9	11919	00:30	01:00	01:31	02:01	02:31	05:02	10:04	15:06	20:08	25:10	00:50
	13,5	11,7	11745	00:31	01:01	01:32	02:03	02:33	05:07	10:13	15:20	20:26	25:33	00:51
	13,2	11,5	11484	00:31	01:03	01:34	02:05	02:37	05:13	10:27	15:40	20:54	26:07	00:52
	13,0	11,3	11310	00:32	01:04	01:35	02:07	02:39	05:18	10:37	15:55	21:13	26:32	00:53
	12,7	11,0	11049	00:33	01:05	01:38	02:10	02:43	05:26	10:52	16:17	21:43	27:09	00:54
	12,4	10,8	10788	00:33	01:07	01:40	02:13	02:47	05:34	11:07	16:41	22:15	27:49	00:55
	12,2	10,6	10614	00:34	01:08	01:42	02:16	02:50	05:39	11:18	16:58	22:37	28:16	00:56
	12,0	10,4	10440	00:34	01:09	01:43	02:18	02:52	05:45	11:30	17:14	22:59	28:44	00:57
	11,7	10,2	10179	00:35	01:11	01:46	02:21	02:57	05:54	11:47	17:41	23:35	29:28	00:58
	11,5	10,0	10005	00:36	01:12	01:48	02:24	03:00	06:00	12:00	17:59	23:59	29:59	00:59

## Notes

Vous préparez la corrida de Chaumont ou autre de 5 à 10kms. Vous avez ci-dessus un tableau

d'allure qui vous guidera selon vos objectifs de performance.

Soyez ambitieux mais pas trop. Je parle pour les nouveaux et nouvelles sur la compétition.

Les anciens et très initiés n'ont peut être plus besoins de ce guide, mais, qui sait !

Ne tenez pas compte de la colonne VMA 100%. J'ai fait en sorte d'avoir une arrivée toutes les minutes.

Cependant la colonne 87% vous indiquera la vitesse à laquelle vous allez courir selon vos objectifs de résultat.

Selon l'objectif choisi, basez vous sur les temps de passage qui figurent 2 lignes au dessus.

**Par exemple:** vous souhaitez boucler les 10 kms en 42 minutes, alors basez vous sur les temps de passage des 40 minutes

Respectez ces temps depuis le départ de la course. Si à la fin du 2ème tour, vous êtes très à l'aise, vous pouvez accélérer progressivement.

Nous sommes en semaine 3 (sur le plan de préparation), Si vous faites une 4ème sortie dimanche, n'oubliez pas les 20minutes à cette même allure. Sinon, vous avancez cette séance à vendredi.

Si vous n'avez pas tout compris, un numéro 03 25 01 54 28

Succès garanti si vous suivez ces conseils; bon courage