



RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 16/09/2024

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 16/09/2024 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 23/09/2024 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 30/09/2024 - lundi 07/10/2024 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 14/10/2024 - lundi 21/10/2024 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 16/09/2024

| 08-10km | | Semaine 07 | | | | | | | | | | lundi 28/10/2024 | | | |
|---------|-----|------------|---|-------|-------|---|-------|-------|---|---|---|------------------|---------|---------|---------|
| 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 04/11/2024 - lundi 11/11/2024 | | | |
|---------|-----|-----------------|---|-------|-------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| 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 18/11/2024 | | | |
|---------|-----|------------|------------------------|-------|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|---------|---------|---------|
| 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^e semaine , soit lors d'une séance spécialement dédiée à cet effet.

Dates pour info :

lundi 25 novembre 2024

OU

mercredi 27 novembre 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.