

P R É P A R A T I O N P H Y S I Q U E

RUNNING ELITE 2026

Objectif : 10km – 20km | Plan 10 Semaines

MÉTHODOLOGIE & PROTOCOLES

⌚ ÉCHAUFFEMENT TYPE

Obligatoire avant chaque séance de fractionné (S3) :

- **15 à 20 min EF** : Trot très lent (RPE 2-3).
- **Éducatifs (5 min)** : Montées de genoux, talons-fesses, pas chassés.
- **Accélérations** : 3x 80m progressifs pour réveiller le cardio.

⌚ INTENSITÉ (RPE)

L'échelle de perception de l'effort (1 à 10) :

- **RPE 3 (EF)** : Endurance Fondamentale. On peut parler.
- **RPE 7** : Allure soutenue, respiration marquée.
- **RPE 8-9** : Zone rouge. Phrases impossibles.
- **RPE 10** : Sprint maximal (All-out).

PHASE 01

MOIS 1 : LES FONDATIONS

Habituer le corps au volume et à la régularité.

| MOIS 1 | SEMAINES 1 & 2

Semaine	Niveau INTERMÉDIAIRE (20km)	Niveau DÉBUTANT (10km)
S1	S1: 7 km EF (RPE 3) S2: 6 km EF (RPE 3)	S1: 5x(2' Course / 2' Marche) S2: 5x(3' Course / 2' Marche)
S2	S1: 8 km EF (RPE 3) S2: 6 km EF (RPE 3)	S1: 5x(4' Course / 1' Marche) S2: 20 min Course continue (RPE 3)

ⓘ EF = Endurance Fondamentale. Votre fréquence cardiaque doit rester basse.

| MOIS 1 | SEMAINE 3 : PREMIER FRACTIONNÉ

INTERMÉDIAIRE

16 km Total

S1: 10 km EF (**RPE 3**)

S2: Fractionné (6 km):

1km Échauff. + 3x2' (RPE 8) [Récup 1' trot] + 3x1' (RPE 9) [Récup 1'] +
3km Récup EF.

DÉBUTANT

10 km Total

S1: 30 min Course continue (**RPE 3**)

S2: 5 km EF (Sans arrêt si possible)

Objectif: Tenir la durée sans marcher.

PHASE 02

MOIS 2 : VITESSE & RÉSISTANCE

Travailler les allures spécifiques et la VMA.

| MOIS 2 | SEMAINES 4 & 5

Sem.	INTERMÉDIAIRE	DÉBUTANT
S4	<p>S1: 11 km EF</p> <p>S2 (Travail allure): 1km Échauff. + 3x400m (< 3'30/km) + 1.8km Récup.</p>	<p>S1: 35 min Course EF</p> <p>S2: 5 km EF</p>
S5	<p>S1: 9 km EF S2: 5 km EF</p> <p>S3 (Fractionné court): 2km Échauff. + 10x200m (RPE 8-9) + 1km Récup.</p>	<p>S1: 40 min Course EF</p> <p>S2: 6 km EF</p>

MOIS 2 | SEMAINE 6 : TRAVAIL AU SEUIL

INTERMÉDIAIRE : FRACTIONNÉ LONG (7 KM)

20 km Total

S1: 13 km EF (La sortie la plus longue du mois)

S2: Protocole Séance :

1. Échauffement : 2 km trot très lent + 3 accélérations (80m).

2. Corps de séance : $10 \times 400\text{m}$ à RPE 7. Récup 1 min trot lent.

3. Retour au calme : 3 km EF pour évacuer l'acide lactique.

PHASE 03

MOIS 3 : PIC DE FORME

Intensité maximale avant le test de performance.

| MOIS 3 | SEMAINES 7 & 8

Sem.	INTERMÉDIAIRE (22-24km Vol)	DÉBUTANT (12-15km Vol)
S7	S1: 10 km EF S2: 7 km EF S3 (Dyn): 2km Éch. + 10x200m (RPE 9) + 1km Récup.	S1: 45 min Course EF S2: 7 km EF
S8	S1: 15 km EF S2: 5 km EF S3 (Mixte): 1km Éch. + 3x400m (@ 3'00/km) + 800m Récup.	S1: 50 min Course EF S2: 8 km EF

SEMAINE 10 : LE TEST

Après une S9 de Deload (Volume divisé par 2), place à l'objectif final.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE

Sortie Longue : 18 km EF (RPE 3).

Test Vitesse : 4 km Allure spécifique < 4'45/km.

OBJECTIF DÉBUTANT

Test Endurance : Courir 10 km sans s'arrêter. Peu importe l'allure, la victoire est la distance.



| APRÈS LE PROGRAMME

RÉCUPÉRATION

La semaine suivant le test doit être consacrée au repos total ou à la marche active. Laissez votre corps assimiler les 10 semaines de travail.

MOTIVATION

N'oubliez pas : "La constance bat la perfection". Chaque kilomètre parcouru vous a rendu plus fort qu'au premier jour.

PRÊT À DÉPASSER VOS LIMITES ?

Partagez votre progression avec le hashtag **#RunningElite2026**

IMAGE SOURCES



https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/060/534/909/non_2x/a-group-of-people-running-in-the-sun-photo.jpg

Source: www.vecteezy.com