

## RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :  
lundi 14/03/2022

### 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 trotinement (**Ech**) **échauffement**
- 2 Le thème du jour consistant en une succession de périodes de **marche (M)** et de périodes de **trotinement (T)** et de **course (C)** Ces périodes sont exprimées en minutes
- 3 Un retour au calme de 2 minutes de marche + 4' de trotinement et quelques **étirements (RAC)**

**NB : De la 1ère à la 10<sup>e</sup> semaine, les jours 3 & 5 peuvent être inversés.**

#### 08-10km

		Semaine 01 : lundi 14/03/2022													
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 21/03/2022													
J		C	M	T	C	M	T	C	M	T	C		C	T	M
1	Ech	06:00		02:00	06:00		03:00	06:00	01:00	03:00	08:00	RAC	26:00	08:00	01:00
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	0:03:00

#### 08-10km

		Semaine 03 & 04 : lundi 11/04/2022 - lundi 04/04/2022													
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 11/04/2022      -      lundi 18/04/2022													
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														

## RFF - Objectif 10km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 14/03/2022

1:51:00 0:15:00 0:00:00

08-10km		Semaine 07      lundi 25/04/2022													
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 02/05/2022		-	lundi 09/05/2022		
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 16/05/2022														
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<sup>e</sup> semaine ,  
soit lors d'une séance spécialement dédiée à cet effet.

Dates pour info :  
**lundi 23 mai 2022**  
OU  
**mercredi 25 mai 2022**

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.