

VREDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS




PRINCIPES DU PLAN D'ENTRAINEMENT J'aime courir by FFA

Le programme qui est proposé ici est principalement destiné à des coureurs qui souhaitent se préparer au 20 KM de Paris avec un programme standard sérieux mais peu contraignant.




Si vous avez des besoins d'accompagnement spécifique ou complémentaires rapprochez-vous d'un entraîneur formé pour qu'il établisse un plan spécifiquement adapté à votre objectif. [Voir la carte des clubs FFA](#)

A la suite du programme ci-après, retrouvez tous les détails sur les repères d'allure, l'organisation de vos séances et les conseils pratiques pour bien réaliser ce plan.

Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	<p>FOOTING</p> <p>Privilégiez l'endurance</p> <p>SEANCE</p> <p>1h de Footing en ENDURANCE DOUCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div>	<p>SEANCE CÔTES</p> <p>SEANCE</p> <p>40' Footing lent</p> <p>8 x 200m accélération en côtes douces</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Récupération 1'30 entre chaque <p>10' Footing</p>	 REPOS COMPLET	 REPOS <p>ou</p> <p>SEANCE ABDO-GAINAGE</p>	<p>FOOTING</p> <p>Privilégiez l'endurance</p> <p>SEANCE</p> <p>1h de footing en ENDURANCE ACTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Allure 2 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div>	<p>SEANCE SPE 10</p> <p>SEANCE</p> <p>30' footing</p> <p>4 x 5' effort en nature</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Allure spécifique 10km <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Récupération 5' trot entre chaque





Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	SORTIE LONGUE Privilégiez l'endurance SEANCE 1h15 de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div>	VMA SEANCE 45' Footing 10 x 200m accélération ➤ Allure 100% VMA <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 1' entre chaque 10' Footing	 REPOS COMPLET	 REPOS ou SEANCE ETIREMENT	SEANCE SPE 20 SEANCE 30' Footing 3 x 10' effort sur route ➤ Allure spécifique 20km <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 5' trot entre chaque	FOOTING « Être FACILE » SEANCE 45' de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 100px; text-align: center;">mn/km</div> 20' ABDO-GAINAGE

REDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS





Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	SORTIE LONGUE Privilégiez l'endurance SEANCE 1h30 de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>	FOOTING « Être FACILE » SEANCE 1h de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>	 REPOS COMPLET	 REPOS ou SEANCE ABDO-GAINAGE	SEANCE SPE 20  SEANCE 30' Footing 4 x 2000m sur piste ou route étalonnée ➤ Allure spécifique 20km <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 5' entre chaque	SORTIE LONGUE « Être FACILE » SEANCE 1h45 de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>





VREDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS

Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	SEANCE CÔTES SEANCE 45' Footing 10 x 200m accélération en côtes douces ❖ Récupération 1'30 entre chaque	FOOTING « Être FACILE » SEANCE 1h15 de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">mn/km</div>	 REPOS COMPLET	 REPOS ou SEANCE ETIREMENT	SEANCE SPE 20 SEANCE 30' Footing  3 x 3000m sur piste ou route étalonnée ➤ Allure spécifique 20km <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 5' entre chaque 10' Footing	FOOTING « Être FACILE » SEANCE 45' de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;">mn/km</div> 20' ABDO-GAINAGE




Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	SORTIE LONGUE Privilégiez l'endurance SEANCE 1h50 de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>	VMA SEANCE 40' Footing 15 x 200m accélération ➤ Allure 105% VMA <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 45'' entre chaque 10' Footing	 REPOS COMPLET	 REPOS ou SEANCE ABDO-GAINAGE	SEANCE SPE 20 SEANCE 30' Footing  3 x 4000m sur piste ou route étalonnée ➤ Allure spécifique 20km <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 5' footing lent entre chaque 10' footing	FOOTING « Être FACILE » SEANCE 1h15 de Footing en ENDURANCE ACTIVE ➤ Dont 30' Allure plus soutenue ➤ Allure 2 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>

REDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS





Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 6

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	SORTIE LONGUE Privilégiez l'endurance SEANCE 2h de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>	VMA SEANCE 40' Footing 15 x 1' d'effort en nature ➤ Allure 95% VMA <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div> ❖ Récupération 1' trot entre chaque 20' Footing lent	 REPOS COMPLET	 REPOS ou SEANCE ABDO-GAINAGE	FOOTING « Être FACILE » SEANCE 1h15 de Footing en ENDURANCE DOUCE ➤ Allure 1 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>	SORTIE LONGUE Privilégiez l'endurance SEANCE 1h45 de Footing en ENDURANCE ACTIVE ➤ Dont 45' Allure plus soutenue (route) ➤ Allure 2 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center;">mn/km</div>

REDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS






Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	<p>FOOTING</p> <p>« Être FACILE »</p> <p>SEANCE</p> <p>45' de Footing en ENDURANCE DOUCE</p> <p>➤ Allure 1</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto; text-align: center;">mn/km</div> <p>20' ABDO-GAINAGE</p>	 REPOS COMPLET	<p>SEANCE SPE 10</p> <p>SEANCE</p> <p>30' footing</p> <p>12 x 500m sur piste ou route étalonnée</p> <p>➤ Allure spécifique 10km</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto; text-align: center;">mn/km</div> <p>❖ Récupération 1' entre chaque</p> <p>10' Footing</p>	 REPOS COMPLET	 REPOS <p>ou</p> <p>SEANCE ETIREMENT</p>	<p>FOOTING</p> <p>« Être FACILE »</p> <p>SEANCE</p> <p>1h30 de Footing en ENDURANCE DOUCE</p> <p>➤ Allure 1</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto; text-align: center;">mn/km</div>

VEDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS

Plan d'entraînement 20 KM de Paris – Semaine 8

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 REPOS COMPLET	<p>FOOTING</p> <p>« Être FACILE »</p> <p>SEANCE</p> <p>1h de Footing en ENDURANCE DOUCE</p> <p>➤ Allure 1</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto; text-align: center;">mn/km</div>	 REPOS COMPLET	<p>FOOTING</p> <p>« Être FACILE »</p> <p>SEANCE</p> <p>40' de Footing en ENDURANCE DOUCE</p> <p>➤ Allure 1</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto; text-align: center;">mn/km</div>	 REPOS COMPLET	 REPOS et REVEIL MUSCULAIRE	<p>COMPETITION</p>  <p>C'est le JOUR J</p>

VREDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS

QUELQUES PRECISIONS

LE REPOS : C'est souvent l'élément n°1 à prendre en compte pour progresser

- Assurez-vous d'être suffisamment reposé pour réaliser l'entraînement programmé,
- Soyez indulgent avec vos chronos, adaptez la séance si vous ressentez de la fatigue
- Dormez suffisamment pour assimiler le programme, notamment en essayant de trouver votre rythme de sommeil sans recourir à la sonnerie de votre réveil !

LE FOOTING : c'est une séance qui fait appel aux allures d'endurance, douce voire active en fonction de l'avancée du programme et de vos sensations.

Ne délaissiez néanmoins pas l'endurance douce, 75 à 80 du temps passé à courir doit y être consacré (échauffements et récupérations des séances intenses inclus)

S'il est actif, le footing implique un rythme qui reste confortable, un essoufflement peu perceptible et une foulée en cadence

LA SORTIE LONGUE : elle est essentielle pour développer l'endurance, l'économie de course et le métabolisme

- D'1h15 à environ 2h00 elle peut être intégralement courue,
- Au-delà de 2h00 intercalez des temps de marche,

Profitez de cette sortie pour rechercher un parcours motivant, repérez-le et informez vos proches d'où vous allez si vous courez seul.

La SEANCE SPE : c'est une séance à allure spécifique 10 ou 20 km

- Elle permet d'apprendre son allure de course idéal
- Il est important de maintenir une régularité durant la série de répétitions intenses

Si l'allure décroît, à nouveau, c'est que vous avez débutez l'exercice trop vite



RUN 2K CHALLENGE :

- Les séances marquées d'un tampon Run 2K Challenge peuvent être réalisées en club accompagné d'un coach gratuitement.
- Nos clubs FFA vous ouvrent leurs portes du 06 septembre au 08 octobre 2023

Consultez la carte des clubs participants

VREDESTEIN
PNEUS

20 KM
PARIS

LES ALLURES

[Retrouvez votre tableau d'allure intelligent calculer à partir de votre VMA sur \[jaimecourir.fr\]\(https://jaimecourir.fr\)](https://jaimecourir.fr) 

L' ENDURANCE DOUCE (A1): c'est une allure très confortable,

- Vous ne ressentez aucun essoufflement
- Vous pourriez tenir une conversation en courant à cette intensité

Elle est recommandée pour tous les footings d'échauffement, de récupération ainsi que sur la totalité d'au moins 1 entrainement par semaine

L'ENDURANCE ACTIVE (A2/A3): c'est une allure plus soutenue, autour de 70% VMA

- Footing à un rythme soutenue
- Respiration plutôt aisée

Elle est recommandée pour les sorties les longues

ALLURE SPE 10 : correspond à votre allure spécifique 10km

ALLURE SPE 20 : correspond à votre allure spécifique 20km (= Semi-marathon)