

# PROGRAMME DE PRÉPARATION AU 10KM

Il est recommandé avant d'entamer ce programme de préparation au 10km d'être en mesure dès la première semaine de courir 1km sans interruption. Si votre condition physique ne vous permet pas de faire cela, nous vous invitons à d'abord suivre le programme pour 5km.

Nous vous recommandons également, lors de vos journées de repos, d'effectuer des séances de musculation ciblant à compléter votre course. Pour optimiser ces séances, faites appel à un kinésiologue ou un entraîneur certifié de Gym Fit Forme

Lors de la PHASE DE PRÉPARATION, courrez à un rythme confortable. Prenez l'habitude de faire un échauffement progressif de 5 minutes avant votre course, ainsi qu'un retour au calme après.

D	L	M	M	J	V	S
<b>PHASE DE PRÉPARATION</b>		<b>5 MINUTES</b> Continu		<b>8 MINUTES</b> Continu		<b>1km</b>
		<b>8 MINUTES</b> Continu		<b>10 MINUTES</b> Continu		<b>2km</b>
		<b>10 MINUTES</b> Continu		<b>12 MINUTES</b> Continu		<b>2km</b>

bouge,  
bouge

**Intervalles Longues** Accélération lors de la période de Travail, marche ou course lente lors du Repos

**Intervalles Courtes** Accélération marquée lors de la période de Travail, vous pouvez marcher lors du Repos

	D	L	M	M	J	V	S
PHASE D'ACCUMULATION							
		<b>14 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail:Repos	<b>15 MINUTES</b> Continu		<b>20 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>20s : 40s</b> Travail:Repos		<b>3km</b>
		<b>18 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail:Repos		<b>20 MINUTES</b> Continu	<b>25 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>20s : 40s</b> Travail:Repos		<b>4km</b>
		<b>24 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail:Repos	<b>25 MINUTES</b> Continu		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>15s : 45s</b> Travail:Repos		<b>5km</b>
		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail:Repos		<b>30 MINUTES</b> Continu	<b>20 MINUTES</b> Continu		<b>6km</b>
		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail:Repos	<b>35 MINUTES</b> Continu		<b>35 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>20s : 40s</b> Travail:Repos		<b>7km</b>

bouge,  
bouge

	D	L	M	M	J	V	S
PHASE D'OPTIMISATION		<b>35 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail: Repos		<b>40 MINUTES</b> Continu	<b>30 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>15s : 45s</b> Travail: Repos	<b>25 MINUTES</b> Continu	8km
PHASE DE COMPÉTITION		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail: Repos	<b>45 MINUTES</b> Continu		<b>40 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>20s : 40s</b> Travail: Repos	<b>30 MINUTES</b> Continu	9km
	<b>40 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail: Repos	<b>50 MINUTES</b> Continu	<b>35 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>15s : 45s</b> Travail: Repos				10km
	<b>35 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>15s : 45s</b> Travail: Repos	<b>20 MINUTES</b> Continu	<b>45 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail: Repos		<b>20 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>20s : 40s</b> Travail: Repos		5km
	<b>20 MINUTES</b> Intervalles Longues <b>1m : 1m</b> Travail: Repos	<b>15 MINUTES</b> Continu		<b>20 MINUTES</b> Intervalles Courtes <b>20s : 40s</b> Travail: Repos			

bouge  
bouge

**GYM FIT FORME**  
L'ENTRAÎNEMENT SUR MESURE