

PROGRAMME DE PRÉPARATION AU 10KM

Il est recommandé avant d'entâmer 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 kinésologue ou un entraîneur certifié de Gym Fit Forme

Lors de la PHASE DE PRÉPARATION, courez 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

PHASE DE PRÉPARATION			5 MINUTES Continu		8 MINUTES Continu		1km
			8 MINUTES Continu		10 MINUTES Continu		2km
			10 MINUTES Continu		12 MINUTES Continu		2km

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		14 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos	15 MINUTES Continu		20 MINUTES Intervalles Courtes 20s : 40s Travail : Repos		3km
		18 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos		20 MINUTES Continu	25 MINUTES Intervalles Courtes 20s : 40s Travail : Repos		4km
		24 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos	25 MINUTES Continu		30 MINUTES Intervalles Courtes 15s : 45s Travail : Repos		5km
		30 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos		30 MINUTES Continu	20 MINUTES Continu		6km
		30 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos	35 MINUTES Continu		35 MINUTES Intervalles Courtes 20s : 40s Travail : Repos		7km

D L M M J V S

**PHASE
D'OPTIMISATION**

35 MINUTES
Intervalles Longues
1m:1m
Travail: Repos

40 MINUTES
Continu

30 MINUTES
Intervalles Courtes
15s:45s
Travail: Repos

25 MINUTES
Continu

8km

30 MINUTES
Intervalles Longues
1m:1m
Travail: Repos

45 MINUTES
Continu

40 MINUTES
Intervalles Courtes
20s:40s
Travail: Repos

30 MINUTES
Continu

9km

40 MINUTES
Intervalles Longues
1m:1m
Travail: Repos

50 MINUTES
Continu

35 MINUTES
Intervalles Courtes
15s:45s
Travail: Repos

10km

**PHASE DE
COMPÉTITION**

35 MINUTES
Intervalles Courtes
15s:45s
Travail: Repos

20 MINUTES
Continu

45 MINUTES
Intervalles Longues
1m:1m
Travail: Repos

20 MINUTES
Intervalles Courtes
20s:40s
Travail: Repos

5km

20 MINUTES
Intervalles Longues
1m:1m
Travail: Repos

15 MINUTES
Continu

20 MINUTES
Intervalles Courtes
20s:40s
Travail: Repos



*Bouge
bouge*