

# 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 visant 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**

	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 Longs**  
**Intervalles Courts**

Accélération lors de la période de Travail, marche ou course lente lors du Repos  
Accélération marquée lors de la période de Travail, vous pouvez marcher lors du Repos

**D L M M J V S**

<b>PHASE D'ACCUMULATION</b>		<b>14 MINUTES</b> Intervalles Longs <b>1m : 1m</b> Travail : Repos	<b>15 MINUTES</b> Continu		<b>20 MINUTES</b> Intervalles Courts <b>20s : 40s</b> Travail : Repos		3km
		<b>18 MINUTES</b> Intervalles Longs <b>1m : 1m</b> Travail : Repos		<b>20 MINUTES</b> Continu	<b>25 MINUTES</b> Intervalles Courts <b>20s : 40s</b> Travail : Repos		4km
		<b>24 MINUTES</b> Intervalles Longs <b>1m : 1m</b> Travail : Repos	<b>25 MINUTES</b> Continu		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Courts <b>15s : 45s</b> Travail : Repos		5km
		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Longs <b>1m : 1m</b> Travail : Repos		<b>30 MINUTES</b> Continu	<b>20 MINUTES</b> Continu		6km
		<b>30 MINUTES</b> Intervalles Longs <b>1m : 1m</b> Travail : Repos	<b>35 MINUTES</b> Continu		<b>35 MINUTES</b> Intervalles Courts <b>20s : 40s</b> Travail : Repos		7km

*bouge bouge*

**D L M M J V S**

<b>PHASE D'OPTIMISATION</b>		35 MINUTES Intervalles Longs <b>1m:1m</b> Travail:Repos		40 MINUTES Continu	30 MINUTES Intervalles Courts <b>15s:45s</b> Travail:Repos	25 MINUTES Continu	8km
		30 MINUTES Intervalles Longs <b>1m:1m</b> Travail:Repos	45 MINUTES Continu		40 MINUTES Intervalles Courts <b>20s:40s</b> Travail:Repos	30 MINUTES Continu	9km
		40 MINUTES Intervalles Longs <b>1m:1m</b> Travail:Repos		50 MINUTES Continu	35 MINUTES Intervalles Courts <b>15s:45s</b> Travail:Repos		10km
<b>PHASE DE COMPÉTITION</b>		35 MINUTES Intervalles Courts <b>15s:45s</b> Travail:Repos	20 MINUTES Continu	45 MINUTES Intervalles Longs <b>1m:1m</b> Travail:Repos		20 MINUTES Intervalles Courts <b>20s:40s</b> Travail:Repos	5km
		20 MINUTES Intervalles Longs <b>1m:1m</b> Travail:Repos	15 MINUTES Continu		20 MINUTES Intervalles Courts <b>20s:40s</b> Travail:Repos		

*Bouge bouge*