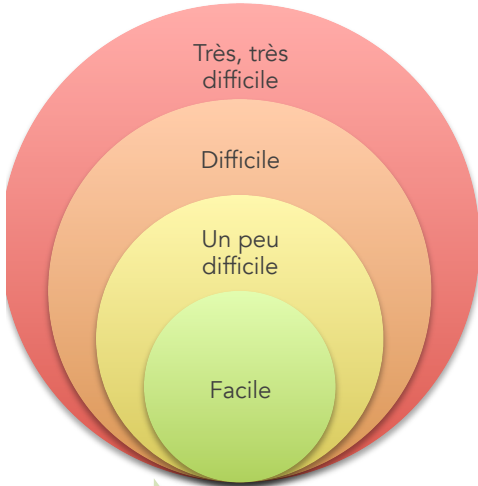


Course: programme

10k

(pré requis:
être capable de courir 5k)

Zones d'entraînement



Jogging

Jogging +

Course

Course + et sprint



Entraînements	Repos 24heures				Détails de l'entraînement
	J1	J2	J3	J4	
<i>Toujours débuter l'entraînement par un échauffement de 5 minutes; léger jogging.</i>					
Semaine 1	Entraînement 5k	35 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	30 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	20 minutes Entraînement continu rapide 20	L'entraînement en continu «rapide» propose d'enchaîner plusieurs minutes à une intensité plus élevée qu'habituellement.
Semaine 2	35 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	25 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 minutes 10x [20s : 40s]	35 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	25 minutes Entraînement continu rapide 25	L'entraînement par intervalles courts propose des pics d'intensité très élevées afin d'améliorer vos capacités cardiovasculaires.
Semaine 3	Entraînement 6k	30 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 5 minutes jogging 10x [20s : 40s]	40 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	30 minutes Entraînement continu rapide 30	
Semaine 4	35 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	32 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 5 mins jogging repos 2 mins 10x [20s : 40s]	40 minutes Entraînement intervalles longs 4 : 1	35 minutes Entraînement continu rapide 35	
Semaine 5	Entraînement 7k	37 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10 mins jogging repos 2 mins 10x [20s : 40s]	40 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	45 minutes Entraînement continu rapide morcelé 20 repos 5 mins 20	
Semaine 6	45 minutes Entraînement intervalles longs 3 : 2	45 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10x [20s : 40s]	40 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	45 minutes Entraînement continu rapide morcelé 5:15 repos 5 mins 20	
Semaine 7	Entraînement 8k	45 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10x [20s : 40s]	40 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	45 minutes Entraînement continu rapide morcelé 5:15 repos 5 mins 20	Solidifiez vos acquis!
Semaine 8	45 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	50 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10x [20s : 40s] repos 5 mins 5 minutes jogging 10x [20s : 40s]	45 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	75 minutes continu lent 75	
Semaine 9	Entraînement 9k	50 minutes Entraînement intervalles courts 10x [20s : 40s] repos 5 mins 10x [20s : 40s] repos 5 mins 5 minutes jogging 10x [20s : 40s]	50 minutes Entraînement intervalles longs 2 : 3	Repos	Idéalement, reposez-vous la veille du 10 kilomètres de course.
Semaine 10	10k	Repos	Repos		

* Important de toujours terminer l'entraînement par une récupération active: marche plus lente de quelques minutes.