

Programme d'entraînement de 10 semaines en préparation au 10km. Il est nécessaire de déjà avoir l'habitude de courir deux fois par semaine pour entreprendre ce programme en plus d'être en mesure de courir une trentaine de minute de façon continue. Assurez-vous de débiter le programme d'entraînement en étant reposé et sans blessure.

Les séances d'entraînements doivent être réalisées à basse intensité, c'est-à-dire à une vitesse légèrement inférieure à ce que vous seriez en mesure de soutenir pendant une épreuve de 10 km.

Semaine 1 à 5

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 1	6x 3 min R : 1min	Repos	3x 5min R : 1min	Repos	20 min	Repos	Repos	3
Semaine 2	6x 4 min R : 1min	Repos	3x 6min R : 1min	Repos	25 min	Repos	Repos	3
Semaine 3	6x 5 min R : 1min	Repos	2x 10 min R : 2 min	Repos	30 min	Repos	Repos	3
Semaine 4	3x 10 min R : 2 min	Repos	2x 15 min R : 2 min	Repos	30 min	Repos	30 min	4
Semaine 5	2x 15 min R : 2 min	Repos	30 min	Repos	35 min	Repos	35 min	4

Semaine 6 à 10

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 6	30 min	Repos	4x 10 min R : 2 min	Repos	45 min	Repos	Repos	3
Semaine 7	35 min	Repos	4x 10 min R : 2 min	Repos	50 min	Repos	35 min	4
Semaine 8	35 min	Repos	4x 10 min R : 2 min	Repos	55 min	Repos	40 min	4
Semaine 9	30 min	Repos	3x 10 min R: 2 min	Repos	50 min	Repos	30 min	4
Semaine 10	Repos	Repos	30 min	Repos	Repos	20 min	10 km	3