



PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE
SPORT SOLIDARITÉ COLLECTIF
FITNESS DYNAMISME CONVIVIALITÉ
PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE

PROGRAMME DE PRÉPARATION pour un 10km

programme de 8 semaines

3 à 4 sorties par semaine (en gris : option seulement)



M Echauffement

Marche rapide
(petites foulées)



C Course

Forme de course la plus
simple = footing



C Course

Vitesse à laquelle tu
souhaites courir le Jour J
(course active)

SEMAINE 1

Mardi 5 min + 4 km + gainage 30 secondes

Jeudi 5 min + 5 km

Dimanche 5 km

SEMAINE 2

Mardi 5 min + 5 km + gainage 30 secondes

Jeudi 5 min + 6,5 km

Dimanche 6,5 km

SEMAINE 3

Mardi 5 min + 6 km + gainage 45 secondes

Jeudi 1 km + 6,5 km

Dimanche 8 km

SEMAINE 4

Mardi 6,5 km + gainage 45 secondes

Jeudi 1 km + 8 km

Samedi 3,5 km

Dimanche 9,5 km

SEMAINE 5

Mardi 7 km + gainage 1 minute

Jeudi 1 km + 8 km

Samedi 4 km

Dimanche 11 km

SEMAINE 6

Mardi 7 km + 3 x 100 m + gainage 1 minute

Jeudi 1 km + 9,5 km

Samedi 4,5 km

Dimanche 11 km

SEMAINE 7

Mardi 7,5 km + 3 x 100 m + gainage 1 min 15

Jeudi 1 km + 8 km

Samedi 3,5 km

Dimanche 9,5 km

SEMAINE 8

Mardi 5 km + 4 x 100 m + gainage 1 min 15

Mercredi 5 km

Vendredi 3,5 km + 4 x 100 m

Dimanche 10 km