



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