

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

Sortie Z1 : Course à basse intensité.

Vitesse cible 10km : Allure que vous êtes capable de maintenir en contexte de compétition sur une distance de 10km.

Vitesse cible 5km : Allure que vous êtes capable de maintenir en contexte de compétition sur une distance de 5km.

Semaine 1 à 4.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 1	30 min Z1	Repos	35 min Z1	Repos	35 min Z1	Repos	50 min Z1	4
Semaine 2	30 min Z1	Repos	15 min Z1 2x 4 min Vitesse cible 10km R : 3 min 3x 2min Vitesse cible 5km R : 2 min 15 min Z1	35 min Z1	40 min Z1	Repos	50 min Z1	5
Semaine 3	35 min Z1	Repos	15 min Z1 2x 5 min Vitesse cible 10km R : 4 min 4x 2min Vitesse cible 5km R : 2 min 15 min Z1	35 min Z1	35 min Z1	Repos	50 min Z1	5

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 4	35 min Z1	Repos	15 min Z1 5x 3 min Vitesse cible 5km R : 3 min 15 min Z1	35 min Z1	45 min Z1	Repos	15 min Z1 5x 5 min Vitesse cible 10km R : 4 min 15 min Z1	5
Semaine 5	30 min Z1	Repos	20 min Z1 5x 3 min Vitesse cible 5km R : 2 min 20 min Z1	50 min Z1	Repos	Repos	15 min Z1 6x 5 min Vitesse cible 10km R : 4 min 15 min Z1	4
Semaine 6	35 min Z1	Repos	20 min Z1 6x 2 min Vitesse cible 5km R : 1min30 20 min Z1	45 min Z1	30 min Z1	Repos	60 min total 40 min Z1 10 min Vitesse cible 10km R : 3 min 10 min Z1	5

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 7	35 min Z1	Repos	20 min Z1 10x 1 min Vitesse cible 5km R : 1min 20 min Z1	45 min Z1	30 min Z1	Repos	60 min total 35 min Z1 15 min Vitesse cible 10km R : 3 min 10 min Z1	5
Semaine 8	30 min Z1	Repos	20 min Z1 2x 6min Vitesse cible 5km 20 min Z1	45 min Z1	30 min Z1	Repos	20 min Z1 2x 10 min Vitesse cible 10km R : 5 min 20 min Z1	5

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Nombre total de sortie
Semaine 9	35 min Z1	Repos	15 min Z1 5x 5min Vitesse cible 10km R : 3 min 15 min Z1	45 min Z1	30 min Z1	Repos	15 min Z1 2x 12 min Vitesse cible 10km R : 5 min 15 min Z1	5
Semaine 10	Repos	15 min Z1 3x 3min Vitesse cible 10km R : 2min 15 min Z1	Repos	30 min Z1	Repos	20 min Z1	Compétition 10km	4