



## Programme d'entraînement 10 km intermédiaire

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	EC ou repos	4 x 400 (EI)	5 km (R1)	30 min (R2)	Repos	7 km (R1)	30 min (R1)
2	EC ou repos	5 x 400 (EI)	6 km (R1)	35 min (R2)	Repos	8 km (R1)	35 min (R1)
3	EC ou repos	6 x 400 (EI)	6 km (R1)	35 min (R2)	Repos	10 km (R1)	35 min (R1)
4	EC ou repos	7 x 400 (EI)	7 km (R1)	40 min (R2)	Repos	10 km (R1)	40 min (R1)
5	EC ou repos	8 x 400 (EI)	8 km (R1)	40 min (R2)	Repos	11 km (R1)	40 min (R1)
6	EC ou repos	8 x 400 (EI)	8 km (R1)	40 min (R2)	Repos	11 km (R1)	45 min (R1)
7	EC ou repos	6 x 400 (EI)	7 km (R1)	40 min (R2)	Repos	12 km (R1)	45 min (R1)
8	EC ou repos	5 km (R1)	40 min (R2)	5 km (R1)	Repos	Repos	Course 10KM !!!

### Légende :

- **Repos** : Journée de récupération.
- **EC** : vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tels le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique.
- **R1** : rythme confortable. Vous devriez être capable de parler des phrases complètes en courant.
- **R2** : rythme de course. Respirations profondes sans souffrir.
- **EI Entraînements Intervalles** : Après un échauffement, courez 400 mètres durement (R3), et puis récupérez en joggant (R1) pendant 400m. Donc 3 x 400 serait trois 400m difficile avec 400m de récupération entre chaque.