



## Programme d'entraînement 10 km débutant

avancé

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	5 km (R1)	EC	4 km (R2)	Repos	5 km (R1)	30 min (R1) ou EC
2	Repos	5 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	6 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
3	Repos	6 km (R1)	EC	6 km (R2)	Repos	7 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
4	Repos	7 km (R1)	EC	6 km (R2)	Repos	8 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
5	Repos	7km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	9 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
6	Repos	7 km (R1)	EC	6 km (R2)	Repos	10 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
7	Repos	7 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	11 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
8	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	5 km (R2)	Repos	Repos	Course 10KM !!!

Légende :

- **Repos** : Journée de récupération.
- **EC** : vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tel 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.