# Programme 10 km marcher / courir

| Sem | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 1:1 x 10 (1 minute de marche, 1 minute de course x10, pour un total de 20 minutes) | Repos | 1:1 x 10 | Repos | 1:1 x 10 | 40-45 min cross-fit | Repos |
| **2** | 1:1 x 11 | Repos | 1:1 x 12 | Repos | 1:1 x 13 | 40-45 min cross-fit | Repos |
| **3** | 1:1 x 15 | Repos | 1:1 x 15 | Repos | 1:1 x 15 | 45 min cross-fit | Repos |
| **4** | 1:12 x 3 | Repos | 1:14 x 2 | Repos | 1:15 x 2 | 45 min cross-fit | Repos |
| **5** | 1:2 x 12 | Repos | 1:3 x 12 | Repos | 1:2 x 14 | 45 min cross-fit | 30 min cross-fit |
| **6** | 1:3 x 10 | Repos | 1:3 x 8 | Repos | 1:3 x 13 | 45 min cross-fit | 30 min cross-fit |
| **7** | 1:3 x 10 | Repos | 1:3 x 8 | Repos | 1:3 x 13 | 45 min cross-fit | 30 min cross-fit |
| **8** | 1:3 x 10 | Repos | 1:3 x 10 | Repos | 1:3 x 13 | 45 min cross-fit | 30 min cross-fit |
| **9** | 1:3 x 10 | Repos | 1:3 x 10 | Repos | 1:3 x 17 | 45 min cross-fit | 30 min cross-fit |
| **10** | 1:2 x 10 | | Course 10 km (C'est votre course cette semaine ! Reposez-vous souvent. Bonne course ! ) | | 1:3 x 5 | 30 min cross-fit | |

**Note pour ce programme:**

Ce programme d'entraînement pour débutant est un programme marche/course, donc les instructions de séances sont affichées en intervalle marche/course. Le premier chiffre affiché sera le temps de marche et le second sera le temps de course. Donc, par exemple, 1:5 veut dire de marcher 1 minute, puis de courir 5 minutes. Lorsque vous voyez « x 5 », ceci veut dire de répéter les intervalles 5 fois.

Vous devriez débuter chaque course avec un échauffement de 5-10 minutes de marche, et puis vous refroidir avec 5-10 minutes de marche.

Vous n'avez pas à faire vos courses sur des jours spécifiques, cependant, vous ne devriez pas courir deux jours consécutifs. C'est mieux de prendre une journée de repos ou faire du cross-fit entre les jours de course. Les entraînements croisés (cross-fit) peuvent être la nage, marcher, le vélo, la gym ou autre activité que vous aimez.

*Copyright © Programme créé par www.jogging-course.com*