

Entraînement de 15 semaines débutants pour courir un 10 km

Sem.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Distance totale
1	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 2 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 2 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 2 km à 7:08 min/km	6 km
2	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	9 km
3	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5 km à 7:08 min/km	11 km
4	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5 km à 7:08 min/km	14.5 km
5	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5 km à 7:08 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 8 km à 7:08 min/km	16 km
6	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 8 km, Échauffement en accélération: 5 km à 6:21 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 11 km à 7:22 min/km	25 km

7	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8 km, Échauffement en accélération: 3x800m à 5:56 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 11 km à 7:22 min/km	25 km
8	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 8 km, Échauffement en accélération: 5 km à 6:21 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 13 km à 7:22 min/km	27 km
9	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 9.5 km, Échauffement en accélération: 6.5 km à 6:24 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3 km à 7:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 13 km à 7:22 min/km	28.5 km
10	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5 km à 6:59 min/km	19.5 km
11	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8 km, Échauffement en accélération: 4x800m à 5:52 min/km / 400 m de récup.	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 14.5 km à 7:17 min/km	28.5 km

12	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 9.5 km, Échauffement en accélération: 6.5 km à 6:21 min/km récup.	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 14.5 km à 7:17 min/km	30 km
13	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 11 km, Échauffement en accélération: 8 km à 6:24 min/km récup.	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:59 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 16 km à 7:17 min/km	33 km
14	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:55 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 9.5 km, Échauffement en accélération: 5x800m à 5:49 min/km / 400 m de récupération	Course Facile Distance totale: 3 km à 6:55 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 16 km à 7:13 min/km	31.5 km
15	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5 km à 7:08 min/km	Course Facile Distance totale: 5 km à 7:08	Course en Tempo Distance totale: 8 km, Échauffement en accélération: 5 km à 6:25 min/km récupération	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Jour de course Distance totale: 10 Kilomètres Bonne chance!	28 km

► **Échauffement/Récupération** : Généralement +/- 1 kilomètre Certains jours vous devez les allonger un peu pour atteindre votre distance de course totale pour la journée

► **Travail de vitesse** : "6x800m à 3:47 min/km à / 400m. tranquille" signifie "Courir 6 fois 800 mètres, avec un jogging de 400 mètres après chaque course."

► **Repos/Cross Training** : Prenez un jour de pause, ou faites une activité modérée de cross training.

