

Plan d'entraînement 10 km pour coureurs intermédiaires

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	30 juil.	31 juillet	1 ^{er} août	2 août	3 août	4 août	5 août
18 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 6 KM @6:13 au km	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement tempo Distance: 6 KM, incluant Réchauffement; 3 KM@ 5:21; Récupération (marche ou jogging léger)	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Longue sortie Distance: 6 KM @6:13
2	6 août	7 août	8 août	9 août	10 août	11 août	12 août
19 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 5 KM @6:12	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement par intervalles Distance: 6 KM, incluant réchauffement; 3x800 en 3:47 R/400 jogs; Récupération	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Longue sortie Distance: 8 KM @6:12
3	13 août	14 août	15 août	16 août	17 août	18 août	19 août
20 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 6 KM @6:11	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement tempo Distance: 6 KM, incluant Réchauffement; 3 KM@ 5:19; Récupération (marche ou jogging léger)	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Longue sortie Distance: 8 KM @6:11

Plan d'entraînement 10 km pour coureurs intermédiaires

4	20 août	21 août	22 août	23 août	24 août	25 août	26 août
22 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 6 KM @6:10	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement tempo Distance: 6 KM, incluant Réchauffement; 3 KM@ 5:18; Récupération (marche ou jogging léger)	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Longue sortie Distance: 10 KM @6:10
5	27 août	28 août	29 août	30 août	31 août	1 ^{er} septembre	2 septembre
18 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 6 KM @6:09	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 6 KM @6:09	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 6 KM @6:09
6	3 sept.	4 sept.	5 sept.	6 sept.	7 sept.	8 sept.	9 sept.
23 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 7 KM @6:09	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement par intervalles Distance: 6 KM, incluant Réchauffement; 3x800 en 3:45 au km 400 jogs; Récupération	Repos / OU AUTRE ACTIVITÉ SPORTIVE	Repos / OU AUTRE ACTIVITÉ SPORTIVE	Longue sortie Distance: 10 KM @6:09

Plan d'entraînement 10 km pour coureurs intermédiaires

7	10 sept.	11 sept.	12 sept.	13 sept.	14 sept.	15 sept.	16 sept.
25 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 5 KM @6:08	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement tempo Distance: 6 KM, incluant Réchauffement; 3 KM@ 5:16; Récupération	Jogging léger Distance: 4 KM @6:08	repos / ou autre activité sportive	Longue sortie Distance: 10 KM @6:08
8	17 sept.	18 sept.	19 sept.	20 sept.	21 sept.	22 sept.	23 sept.
27 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 3 KM @6:07	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement tempo Distance: 8 KM, incluant Réchauffement; 5 KM@ 5:24; Récupération	Jogging léger Distance: 3 KM @6:07	Repos / ou autre activité sportive	Longue sortie Distance: 13 KM @6:07
9	24 sept.	25 sept.	26 sept.	27 sept.	28 sept.	29 septembre	30 septembre
11 KM	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 3 KM @6:06	Repos / ou autre activité sportive	Entraînement par intervalles Distance: 5 KM, incluant Réchauffement; 2x800 en 3:43 r/400 jogs; Récupération	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger Distance: 3 KM @6:06	10 Km Jour de la course 10K @5:01 Temps: 50:14