



PLAN D'ENTRAINEMENT 10 KM NIVEAU DEBUTANT...

OBJECTIF : COURIR 10 KM... CONDITIONS REQUISES : DEBUTANT NIVEAU 5KM

ENTRAINEMENT : 4 JOURS PAR SEMAINE

1 RE SEMAINE

LUNDI
20 MN

MARDI
REPOS

MERCREDI
3 X 5 MN RAPIDEMENT (FOOTING DE 3 MN ENTRE DEUX)

JEUDI
REPOS

VENDREDI
25 MN UN RYTHME SOUTENU

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
30 MN UN RYTHME TRANQUILLE

2E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
35 MN UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
REPOS

JEUDI
20 MN UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
2 X 10 MN RAPIDEMENT (MARCHE DE 4 MN ENTRE DEUX)

DIMANCHE
40 MN UN RYTHME TRANQUILLE

3E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
30 MN UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
3 X 5 MN DE COURSE (FOOTING DE 3 MN ENTRE DEUX)

JEUDI
REPOS

VENDREDI
35 MN UN RYTHME SOUTENU

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
50 MN UN RYTHME TRANQUILLE

4E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
35 MN UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
REPOS

JEUDI
40 MN UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
4 X 6 MN DE COURSE (FOOTING OU MARCHE DE 3 MN ENTRE DEUX)

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
60 MN UN RYTHME TRANQUILLE

5E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
30 MN UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
3 X 8 MN DE COURSE UN RYTHME TRANQUILLE (FOOTING DE 2 MN ENTRE DEUX)

JEUDI
REPOS

VENDREDI
25 MN UN RYTHME SOUTENU

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
COURSE DE 10 KM