

GUIDE DE PRÉPARATION EN VUE DE Courir 10 km

La Course



Semaine	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
1	1 min de course suivi de 2 min de marche (répéter 10 fois)	2 min de course suivi de 2 min de marche (répéter 10 fois)	1 min de course suivide 1 min de marche (répéter 15 fois)
2	(2 min de C + 2 min de M) x10	(3 min de C + 2 min de M) x8	(4 min de C + 1 min de M) x6
3	(3 min de C + 2 min de M) x8	(4 min de C + 2 min de M) x7	5 min de C et (4 min de C + 1 min de M) x 7
4	(4 min de C + 1 min de M) x8	(5 min de C + 2 min de M) x7	10 min de C et (4 min de C + 1 min de M) x 7
5	(5 min de C + 1 min de M) x8	(6 min de C + 2 min de M) x6	15 min de C + 2 min de M + 10 min de C et (5 min de C + 1 min de M) x 2
6	(6 min de C + 2 min de M) x7	(4 min de C + 1 min de M) x8	20 min de C + 2 min de M + 10 min de C
7	(15 min de C + 5 min de M) x3	(10 min de C + 2 min de M) x4	25 min de C
8	20 min de C et (5 min de C + 1 min de M) x 2	(15 min de C + 2 min de M) x3	30 min de C
9	20 min de C + 2 min de M + 20 min de C	(15 min de C + 2 min de M) x3	35 min de C
10	(10 min de C + 2 min de M) x4	20 min de C + 2 min de M + 20 min de C	40 min de C
11	25 min de C + 2 min de M + 25 min de C	(4 min de C + 1 min de M) x8	45 min de C
12	20 min de C + 2 min de M + 20 min de C	(12 min de C + 3 min de M) x3	50 min de C
13	35 min de C	20 min de C + 2 min de M + 20 min de C	55 min de C
14	45 min de C	(22 min de C + 3 min de M) x2	60 min de C
15	35 min de C	(10 min de C + 2 min de M) x4	65 min de C
16	20 min de C + 2 min de M + 20 min de C	20 min de C + 2 min de M + 20 min de C	30 min de C + 2 min de M + 30 min de C

C = Course
M = Marche
+ : suivi de
et : changement de lot



LA FONDATION
VÉRO & LOUIS