



## En 12 semaines : réussir 10 kilomètres

Prérequis :

- Être en mesure de courir 5 kilomètres en continu avec plaisir et sans douleur
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même

Avant de commencer, s'assurer :

- En guise d'échauffement, débiter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essoufflement de 3-4 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Maintenir une cadence entre 170 et 190 pas par minute (utiliser un métronome au besoin) et courir en faisant le moins de bruit possible
- Bouger dans le plaisir à d'autres moments si l'occasion se présente

Semaine 1			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course : 1 minute de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course : 1 minute de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 3 à 4 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 30 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 6 kilomètres
Semaine 2			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course : 45 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course : 45 secondes de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 4 à 5 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 35 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 6,5 kilomètres
Semaine 3			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course : 30 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course : 30 secondes de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 à 6 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 40 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 7 kilomètres
Semaine 4			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course : 15 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course : 15 secondes de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 6 à 7 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 45 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 7,5 à 8 kilomètres



<b>Semaine 5</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 1 minute de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 1 minute de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 4 à 5 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 40 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 7 kilomètres
<b>Semaine 6</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 45 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 45 secondes de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 à 6 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 45 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 7,5 kilomètres
<b>Semaine 7</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 30 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 30 secondes de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 6 à 7 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 50 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 8 kilomètres
<b>Semaine 8</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 15 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 15 secondes de marche 5 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 7 à 8 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 55 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 8,5 à 9 kilomètres



<b>Semaine 9</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 1 minute de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 1 minute de marche 10 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 à 6 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 45 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 8 kilomètres
<b>Semaine 10</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 45 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 45 secondes de marche 10 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 6 à 7 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 50 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 8,5 kilomètres
<b>Semaine 11</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 30 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 30 secondes de marche 10 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 7 à 8 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 55 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 9 kilomètres
<b>Semaine 12</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 10x 1 minute de course + rapide : 15 secondes de marche 5 minutes de petit jogging 10x 1 minute de course + rapide : 15 secondes de marche 10 minutes de petit jogging	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 kilomètres	<b>Entraînement 3</b> <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes continues	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i>  <b>La journée de la course</b>  Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !