

Programme 10 km : Débutant avancé

Ce programme est pour les gens qui ont déjà couru une course de 10 km, ou qui courent depuis un bon moment et sont prêts pour une course de 10 km. Si le **programme 10 km pour coureur débutant** n'a pas l'air assez difficile pour vous, et que le **programme 10 km intermédiaire** l'est trop, essayez ce programme 10 km pour coureur débutant avancé.

Ce programme est conçu généralement pour des coureurs qui peuvent courir 5 km confortablement et peuvent courir 4 à 5 jours par semaine.

Vous allez peut-être vouloir aller voir ce **Guide de jogging pour coureur débutant** pour des trucs et conseils de course ainsi que des réponses à des foires aux questions.

Notes concernant le programme d'entraînement 10 km :

- **Les Lundis et Vendredis** : Ceux-ci sont des jours de repos. Le repos est crucial pour votre récupération et les efforts pour prévenir des blessures, donc ne sautez jamais un jour de repos. Vous pouvez également vous brûler mentalement si vous courez chaque jour sans pause.
- **Les Mardis et Samedis** : Après **vos échauffement**, courez à un rythme confortable (**R1**) pour les distances établies. Assurez-vous de vous refroidir et vous **étirer après vos courses**.
- **Les Mercredis** : Vous pouvez faire un **entraînement croisé** (EC), tel le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique à un rythme modéré pour 30 à 40 minutes. Si vous vous sentez plus ou moins léthargique ou raqué, prenez la journée pour vous reposer.
- **Les jeudis** : Ces courses devront être faites à votre rythme de 10 km (**R2**). Si vous ne savez pas ce qu'est un rythme 5km, courez à une vitesse que vous pouvez résister pour 10 km. Assurez-vous de vous échauffer avant votre course et vous refroidir après.

- **Les Dimanches** : Ceci est une journée de récupération active, c'est une journée « payante » dans votre entraînement. Votre course devrait être faite à un rythme confortable et facile (R1). Ou vous pouvez faire une combinaison de marche/course ou un entraînement croisé (EC).

Note :

Vous pouvez changer de journée pour vous accommoder à votre cédule régulière. Donc si vous êtes occupé une journée et préféreriez vous entraîner les Lundis ou Vendredis, c'est correct d'interchanger une journée de repos par une journée de course.

Programme d'entraînement 10 km pour débutants avancé :

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	5 km (R1)	EC	4 km (R2)	Repos	5 km (R1)	30 min (R1) ou EC
2	Repos	5 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	6 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
3	Repos	6 km (R1)	EC	6 km (R2)	Repos	7 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
4	Repos	7 km (R1)	EC	6 km (R2)	Repos	8 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
5	Repos	7km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	9 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
6	Repos	7 km (R1)	EC	6 km (R2)	Repos	10 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
7	Repos	7 km (R1)	EC	5 km (R2)	Repos	11 km (R1)	40-45 min (R1) ou EC
8	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	5 km (R2)	Repos	Repos	Course 10KM !!!

