

Programme 10 km : Débutant

La distance de 10 km est très populaire pour les coureurs débutant, surtout ceux qui ont déjà terminé une course de 5 km, mais ne se sentent pas prêts pour un demi-marathon.

Vous trouvez sur cette page un programme d'entraînement en huit semaines pour vous rendre à la ligne d'arrivée. Cela assume que vous pouvez déjà courir 4 km. Si vous n'avez jamais couru avant, suivez ce **programme étape par étape** pour construire des bases de course. Si vous désirez un programme de marche/course, essayez ce **programme 10 km marche/course**. Si ce programme vous semble trop facile, voici un **programme 10 km pour débutant avancé**.

Sem	Jour	Activité	Distance	Activité	Distance	Activité	Distance
1	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
2	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
3	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
4	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
5	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
6	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
7	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)
8	Étape	10 km (R1)	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)	Étape	10 km (R1)

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 10km :

- **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 Jeudis** : Après **votre échauffement**, courez à un rythme confortable (**R1**) pour les distances établies. Si vous vous sentez en forme vers la fin, accélérez le rythme afin d'atteindre le rythme anticipé pour la course.
- **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 Samedis** : Cette course est votre longue sortie. Après vous êtes échauffer, courez à un rythme confortable (R1) pour la durée de la course.
Si vous courez sur la route et vous ne savez pas comment loin courir, vous pouvez calculer votre millage en utilisant MapMyRun.com. Ou, vous pouvez conduire une voiture ou un vélo pour mesurer la distance avec un odomètre.
- **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 :

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	2.5 km (R1)	EC ou repos	2.5 km (R1)	Repos	3.5 km (R1)	25-30 min (R1) ou EC
2	Repos	3.5 km (R1)	EC ou repos	3.5 km (R1)	Repos	4 km (R1)	25-30 min (R1) ou EC
3	Repos	4 km (R1)	EC ou repos	3.5 km (R1)	Repos	6 km (R1)	30-35 min (R1) ou EC
4	Repos	4 km (R1)	EC ou repos	3.5 km (R1)	Repos	6 km (R1)	35 min (R1) ou EC
5	Repos	5km (R1)	EC ou repos	4 km (R1)	Repos	7 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
6	Repos	5 km	EC	4 km	Repos	7.5 km	35-40 min (R1) ou

		(R1)		(R1)		(R1)	EC
7	Repos	6 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	8 km (R1)	40 min (R1) ou EC
8	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	3.5 km (R1)	Repos	Repos	Course 10KM !!!

Téléchargement gratuit
Programme version Word



Téléchargement gratuit
Programme version PDF

