

# Programme 10 km : Intermédiaire

Donc vous avez couru au moins une course sur route de 10 km et maintenant vous désirez avancer au prochain but : améliorer votre temps ! Pour atteindre un record personnel (RP) sur 10 km, vous allez définitivement avoir besoin d'ajouter des entraînements de vitesse à votre programme. Vous trouvez sur cette page un programme d'entraînement 10 km en huit semaines pour vous aider à courir votre 10 km le plus rapide. Si ce programme vous semble trop difficile, essayer ce **programme 10 km débutant avancé**. Si c'est trop facile, essayez ce **programme 10 km avancé**.

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 :

- **Entraînement croisé (EC)** : Les activités croisées permettent à vos joints et muscles de coureur d'avoir une pause, en travaillant votre cardio. Lorsque la cédule fait appel à EC, faites une activité de cardio autre que la course (ex. : Vélo, nage, elliptique) avec un effort modéré pour 45-60 minutes.
- **Rythme 2 (R2)** : Les courses à rythme 2 vous aident à développer votre seuil anaérobie, ce qui est crucial pour votre course rapide de 10 km. Commencez votre course avec un rythme facile (**R1**) pendant 5 à 10 minutes, puis continuez votre course à un rythme de course (**R2**) en finissant votre course au rythme 1 pendant 5-10 minutes. Si vous n'êtes pas certain c'est quoi votre R2, courez à un rythme qui est « confortablement difficile ».
- **Entraînements Intervalles (EI)** : Après un échauffement, courez 400 mètres (souvent le tour d'une piste) durement (**R3**), et puis récupérez en joggant (R1) pendant 400m. Donc 3 x 400 serait trois 400m difficile avec 400m de récupération entre chaque.

- **Repos** : Le repos est crucial pour votre récupération et pour prévenir les blessures, donc n'ignorez pas les jours de repos. Vos muscles vont actuellement se construire et se réparer pendant vos jours de repos. Donc si vous courez chaque jour sans repos, vous n'allez pas voir tant d'amélioration. Les vendredis sont excellents pour vous reposer, car vous venez de faire un entraînement de vitesse le jeudi et vous avez votre longue course le lendemain.
- **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](http://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. Assurez-vous de ne pas courir des entraînements de vitesse deux jours de suite.*

### Programme d'entraînement 10 km pour coureurs intermédiaire :

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	EC ou repos	4 x 400 (EI)	5 km (R1)	30 min (R2)	Repos	7 km (R1)	30 min (R1)
2	EC ou repos	5 x 400 (EI)	6 km (R1)	35 min (R2)	Repos	8 km (R1)	35 min (R1)
3	EC ou repos	6 x 400 (EI)	6 km (R1)	35 min (R2)	Repos	10 km (R1)	35 min (R1)
4	EC ou repos	7 x 400 (EI)	7 km (R1)	40 min (R2)	Repos	10 km (R1)	40 min (R1)
5	EC ou repos	8 x 400 (EI)	8 km (R1)	40 min (R2)	Repos	11 km (R1)	40 min (R1)

<b>6</b>	<b>EC ou repos</b>	<b>8 x 400 (E1)</b>	<b>8 km (R1)</b>	<b>40 min (R2)</b>	<b>Repos</b>	<b>11 km (R1)</b>	<b>45 min (R1)</b>
<b>7</b>	<b>EC ou repos</b>	<b>6 x 400 (E1)</b>	<b>7 km (R1)</b>	<b>40 min (R2)</b>	<b>Repos</b>	<b>12 km (R1)</b>	<b>45 min (R1)</b>
<b>8</b>	<b>EC ou repos</b>	<b>5 km (R1)</b>	<b>40 min (R2)</b>	<b>5 km (R1)</b>	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>	<b>Course 10KM !!!</b>

Téléchargement gratuit  
Programme version Word



Téléchargement gratuit  
Programme version PDF

