

PLAN D'ENTRAINEMENT 10 KM NIVEAU DEBUTANTE

OBJECTIF : COURIR 10 KM CONDITIONS REQUISES : DEBUTANT NIVEAU 5KM
 ENTRAINEMENT : 4 JOURS PAR SEMAINE

1ERE SEMAINE

LUNDI
20 MN

MARDI
REPOS

MERCREDI
3 X 5 MN RAPIDEMENT (FOOTING DE 3 MN ENTRE DEUX)

JEUDI
REPOS

VENDREDI
25 MN A UN RYTHME SOUTENU

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
30 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

2E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
35 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
REPOS

JEUDI
20 MN A UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
REPOS

SAMEDI
2 X 10 MN RAPIDEMENT (MARCHE DE 4 MN ENTRE DEUX)

DIMANCHE
40 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

3E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
30 MN A UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
3 X 5 MN DE COURSE (FOOTING DE 3 MN ENTRE DEUX)

JEUDI
REPOS

VENDREDI
35 MN A UN RYTHME SOUTENU

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
50 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

4E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
35 MN A UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
REPOS

JEUDI
40 MN A UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
4 X 6 MN DE COURSE (FOOTING OU MARCHE DE 3 MN ENTRE DEUX)

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
60 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

5E SEMAINE

LUNDI
REPOS

MARDI
30 MN A UN RYTHME SOUTENU

MERCREDI
3 X 8 MN DE COURSE A UN RYTHME TRANQUILLE (FOOTING DE 2 MN ENTRE DEUX)

JEUDI
REPOS

VENDREDI
25 MN A UN RYTHME SOUTENU

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
COURSE DE 10 KM