Votre programme de running : 10 km en 10 semaines

N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement et de vous étirer après : débutez et terminez chaque séance de running avec une marche de 5 minutes pour échauffer puis étirer les muscles, afin de réduire le risque de blessures.

Récupération active · Footing/Marche/Run tranquille · Jour de compétition

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 01	**30 s de footing, 30 s de marche Répétez 5 fois 10 min de footing/run léger** (durée totale : 25 minutes*)	**Reposez-vous**	**15 min de footing/run léger** (durée totale : 25 minutes*)	**Reposez-vous**	**1 min de footing/run léger, 30 s de marche Répétez 10 fois** (durée totale : 25 minutes*)	**Reposez-vous**	**15 min de run léger** (durée totale : 25 minutes*)
Semaine 02	**Reposez-vous**	**30 s de footing, 30 s de marche Répétez 10 fois 10 min de footing/run léger** (durée totale : 30 minutes*)	**Reposez-vous**	**20 min de footing/run léger** (durée totale : 30 minutes*)	**Reposez-vous**	**5 min de footing/run léger, 1 min de marche Répétez 5 fois** (durée totale : 40 minutes*)	**Récupération active : 60 min de marche**
Semaine 03	**25 min de footing/run léger** (durée totale : 35 minutes*)	**Reposez-vous**	**10 min de footing/run léger, 1 min 30 de marche Répétez 3 fois** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous**	**10 min de footing/run léger, 3 min de marche 10 min de footing** (durée totale : 33 minutes*)	**Reposez-vous**	**20 min de footing/run léger, 1 min 30 de marche 10 min de run léger** (durée totale : 42 minutes*)
Semaine 04	**Reposez-vous**	**3 min de footing/run léger, 1 min de marche Répétez 10 fois** (durée totale : 50 minutes*)	**Reposez-vous**	**25 min de footing/run léger** (durée totale : 35 minutes*)	**Reposez-vous**	**10 min de footing/run léger, 1 min 30 de marche 1 min de footing/run léger, 30 s de marche Répétez 10 fois 10 min de footing/run léger** (durée totale : 47 minutes*)	**Récupération active : 60 min de marche**
Semaine 05	**25 min de footing/run léger** (durée totale : 35 minutes*)	**Reposez-vous**	**5 min de footing/run léger, 1 min de marche Répétez 6 fois** (durée totale : 36 minutes*)	**Reposez-vous**	**15 min de footing/run léger, 1 min 30 de marche 15 min de footing/run léger** (durée totale : 42 minutes*)	**Reposez-vous**	**30 min de run léger** (durée totale : 40 minutes*)
Semaine 06	**Reposez-vous**	**4 min de footing/run léger, 1 min de marche Répétez 10 fois** (durée totale : 1 heure)	**Reposez-vous**	**15 min de footing/run léger, 1 min 30 de marche 15 min de footing** (durée totale : 42 minutes*)	**Reposez-vous**	**35 min de footing/run léger** (durée totale : 45 minutes*)	**Récupération active : 60 min de marche**
Semaine 07	**30 min de footing/run léger 100 mètres de foulées, 100 mètres de marche Répétez 4 fois** (durée totale : environ 45 minutes*)	**Reposez-vous**	**10 min de run léger, 1 min 30 de marche 3 min de footing, 1 min de marche 2 min de footing, 1 min de marche 1 min de footing, 2 min de marche Répétez 4 fois 10 min de run léger** (durée totale : 1 heure 12 minutes*)	**Reposez-vous**	**20 min de footing/run léger, 1 min 30 de marche 20 min de footing/run léger** (durée totale : 52 minutes*)	**Reposez-vous**	**45 min de run léger** (durée totale : 55 minutes*)
Semaine 08	**Reposez-vous**	**30 min de footing/run léger 100 mètres de foulées, 100 mètres de marche Répétez 4 fois** (durée totale : environ 45 minutes*)	**Reposez-vous**	**10 min de run léger, 1 min 30 de marche 5 min de footing, 1 min de marche Répétez 6 fois 10 min de run léger** (durée totale : 1 heure 8 minutes*)	**Reposez-vous**	**Footing de 5 km**	**Récupération active : 60 min de marche**
Semaine 09	**30 min de footing/run léger 100 mètres de foulées, 100 mètres de marche Répétez 4 fois** (durée totale : environ 45 minutes*)	**Reposez-vous**	**1 min de footing, 1 min de marche Répétez 10 fois 3 min de marche Répétez la séquence ci-dessus** (durée totale : 53 minutes*)	**Reposez-vous**	**50 min de footing/run léger** (durée totale : 1 heure*)	**Reposez-vous**	**40 min de run léger** (durée totale : 50 minutes*)
Semaine 10	**Reposez-vous**	**30 min de footing/run léger 100 mètres de foulées, 100 mètres de marche Répétez 4 fois** (durée totale : environ 45 minutes*)	**Reposez-vous**	**10 min de run léger, 1 min 30 de marche 5 min de footing, 1 min de marche 4 min de footing, 1 min de marche 3 min de footing, 1 min de marche 2 min de footing, 1 min de marche 1 min de footing** (durée totale : 43 minutes*)	**Reposez-vous**	**15 min de run léger** (durée totale : 25 minutes*)	**Le jour J pour les 10 km !**

*** comprend 5 minutes de marche comme échauffement (avant) et étirement (après)**