

iMpuls

**Programme d'entraînement:
Le meilleur temps sur
10 kilomètres attire**



Programme d'entraînement: Le meilleur temps sur 10 kilomètres attire

Étape de préparation (semaines 1 – 4)

Semaine	Jour	Entraînement
1	Lu	15 min. CE légère, 30 min. CE moyenne, 15 min. CE légère
	Me	45 min. CE légère, 2 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Sa	75 min. Long Jog, gymnastique de renforcement
2	Lu	15 min. CE légère, 20 min CE rapide, 15 min. CE légère
	Me	50 min. CE légère, 2 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Sa	80 min. Long Jog, gymnastique de renforcement
3	Lu	Intervalles 3 × 400 m/1000 m (vitesse de compétition sur 10-km ou un peu plus vite), entre-deux pauses en trottinant à chaque fois sur la moitié de la distance
	Me	45 min. CE légère, 2 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	15 min. CE légère, 30 min. CE rapide, 10 min. CE légère
	Sa	Course test sur 5-km
4	Lu	60–120 min. activité sportive alternative
	Me	60 min. CE légère, 2 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Sa	85 min. Long Jog, gymnastique de renforcement

Étape de base (semaines 5 – 8)

Semaine	Jour	Entraînement
5	Lu	15 min. CE légère, intervalles 10 × 400 m (vitesse de compétition sur 10-km ou un peu plus vite), entre-deux 1 min. pause en marchant, 15 min. CE légère
	Me	65 min. CE légère, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Ve	(ou pour avancés: 15 min. CE légère, 30 min. CE rapide, 15 min. CE légère)
	Sa	95 min. Long Jog, gymnastique de renforcement
6	Lu	15 min. CE légère, jeu de course (vitesse de compétition sur 10-km ou un peu plus vite) 1 min., 3 min., 5 min., 3 min., 1 min., entre-deux pause en trottinant de même durée, 15 min. CE légère
	Me	70 min. CE moyenne, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Ve	(ou pour avancés: 15 min. CE légère, 15 min course d'endurance rythmée, 15 min CE légère)
7	Sa	100 min. Long Jog, gymnastique de renforcement
	Lu	15 min. CE légère, 25 min. long jeu de course suédois, 10 min. CE légère
	Me	75 min. CE légère, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
8	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Sa	Course test sur 5-km
	Lu	60–120 min. activité sportive alternative
8	Me	60 min CE moyenne, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Sa	105 min. Long Jog, gymnastique de renforcement

Étape de compétition (semaines 9 – 12)

Semaine	Jour	Entraînement
9	Lu	15 min. CE légère, intervalles à la montée 10 × 2 min., retour en trottinant, 15 min. CE légère
	Me	60 min. CE légère–moyenne sur un terrain découpé, 4 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Ve	(ou pour avancés: 15 min. CE légère, 15 min. CE rapide, 15 min. CE légère)
	Sa	110 min. Long Jog, gymnastique de renforcement
10	Lu	15 min. CE légère, 30 min long jeu de course suédois, 15 min. CE légère
	Me	45 min. CE légère, 15 min. CE rapide, 4 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Ve	(ou pour avancés: 15 min. CE légère, 15 min course d'endurance rythmée, 15 min CE légère)
	Sa	100 min. Long Jog, gymnastique de renforcement
11	Lu	15 min. CE légère, intervalles 10 × 400 m (vitesse de compétition sur 10-km ou un peu plus vite), entre-deux 2 min. pause en marchant, 15 min. CE légère
	Me	15 min. CE légère, 45 min. CE moyenne, 4 accélérations, gymnastique de renforcement
	Je	60–120 min. activité sportive alternative
	Sa	60 min. CE légère–moyenne, 4 accélérations, gymnastique de renforcement
12	Lu	15 min. CE légère, jeu de course 4 × 5 min. (vitesse de compétition sur 10-km ou un peu plus vite), entre-deux 2 min. pause en trottinant, puis 2 × 2 min., entre-deux 1 min. pause en trottinant, 15 min. CE légère
	Me	45 min. CE moyenne–rapide, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Ve	20–30 min. CE légère, 3 accélérations
	Di	Compétition sur 10-km