



iMpuls

**Programme d'entraînement:
Pour la première fois
10 kilomètres**

Programme d'entraînement: Pour la première fois 10 kilomètres

Étape de préparation (semaines 1 – 4)

Semaine	Jour	Entraînement
1	Lu	3 × 10 min CE légère, entre-deux 2 min. marche énergique, gymnastique de renforcement
	Je	30 min CE légère, gymnastique de renforcement
	Sa	60 min activité sportive alternative
2	Lu	2 × 15 min CE moyenne, entre-deux 2 min. marche énergique, gymnastique de renforcement
	Je	35 min CE légère, gymnastique de renforcement
	Sa	65 min activité sportive alternative
3	Lu	2 × 20 min CE légère, entre-deux 2 min. marche énergique, gymnastique de renforcement
	Je	70 min activité sportive alternative
	Sa	Course test sur 5-km
4	Lu	75 min activité sportive alternative, gymnastique de renforcement
	Je	2 × 20 min CE moyenne, entre-deux 1 min. marche énergique
	Sa	75 min activité sportive alternative

Étape de base (semaines 5 – 8)

Semaine	Jour	Entraînement
5	Lu	10 min. CE légère, 10 min. jeu de course, 10 min CE légère, gymnastique de renforcement
	Me	5 × 10 min. CE moyenne, entre-deux 2 min. marche énergique
	Ve	40 min. CE légère, 2 accélérations, gymnastique de renforcement
	Sa	10 min. CE légère, 10 min CE rapide, 10 min. CE légère, gymnastique de renforcement
6	Lu	5 × 10 min. CE légère, entre-deux 1 min. marche énergique
	Me	45 min. CE légère, 2 accélérations, gymnastique de renforcement
	Ve	80 min. activité sportive alternative
	Sa	10 min. CE légère, 30 min CE moyenne, gymnastique de renforcement
7	Lu	2 × 25 min. CE légère, entre-deux 2 min. marche énergique, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Me	Course test sur 5-km
	Sa	85 min. activité sportive alternative
8	Lu	45 min. CE légère, gymnastique de renforcement
	Me	90 min. activité sportive alternative
	Ve	45 min. CE légère, gymnastique de renforcement
	Sa	95 min. activité sportive alternative

Étape de compétition (semaines 9 – 12)

Semaine	Jour	Entraînement
9	Lu	10 min. CE légère, intervalles avec 8 × 300 m entre-deux 2 min. marche, 10 min. CE légère
	Me	3 × 20 min. CE légère, entre-deux 1 min marche énergique, gymnastique de renforcement
	Je	60 min. CE légère, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Sa	100 min. activité sportive alternative
10	Lu	10 min. CE légère, 10 min. CE moyenne, 10 min. CE rapide, 10 min. CE légère, gymnastique de renforcement
	Me	10 min. CE légère, 20 min jeu de course, 10 min. CE légère
	Je	65 min. CE légère, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Sa	100 min disciplina alternativa
11	Lu	10 min. CE légère, 50 min. CE moyenne, gymnastique de renforcement
	Me	10 min. CE légère, intervalles 5 × 300 m entre-deux marcher 1 min., 10 min. CE légère
	Sa	70 min. CE légère, 3 accélérations, gymnastique de renforcement
	Di	100 min. activité sportive alternative
12	Lu	15 min. CE légère, 15 min CE rapide, 15 min. CE légère, gymnastique de renforcement
	Me	60 min. activité sportive alternative
	Ve	60 min. activité sportive alternative
	Di	Compétition sur 10-km

Après les 12 semaines, vous pouvez directement enchaîner avec le programme suivant, si vous voulez courir plus vite, une fois la distance de 10 km maîtrisée (voir «Le meilleur temps sur 10 km attire»).