



## **PROGRAMME DE COURSE 10K**

**(LA CLINIQUE DU COUREUR)**

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Sem 1	10'M 3x (1'C/1'M)	10'M 4x (1'C/1'M)	10'M 5x (1'C/1'M)	10'M 6x (1'C/1'M)	Repos	10'M 7x (1'C/1'M)	10'M 8x (1'C/1'M)
Sem 2	Repos	5'M 9x (1'C/1'M)	5'M 10x (1'C/1'M)	10'M 3x (2'C/1'M)	Repos	10'M 4x (2'C/1'M)	10'M 5x (2'C/1'M)
Sem 3	Repos	10'M 3x (3'C/1'M)	10'M 4x (3'C/1'M)	10'M 3x (4'C/1'M)	Repos	5'M 4x (4'C/1'M)	5'M 4x (5'C/1'M)
Sem 4	Repos	10'C 2x (2'C/1'M)+ 5'C	15'	4x (4'C/1'M)	Repos	15'	4km
Sem 5	Repos	10'C 2x (2'C/1'M)+ 5'C	15'	5x (4'C/1'M)	Repos	15'	5km
Sem 6	Repos	10'C 3x (2'C/1'M)+ 5'C	20'	6x (4'C/1'M)	Repos	15'	6km
Sem 7	Repos	10'C 3x (2'C/1'M)+ 5'C	20'	10'C 2x (3'C/1'M)+ 5'C	Repos	20'	7km
Sem 8	Repos	10'C 4x (2'C/1'M)+ 5'C	20'	10'C 3x (3'C/1'M)+ 5'C	Repos	20'	8km

Sem 9	Repos	10'C 4x (2'C/1'M)+ 5'C	25'	10'C 2x (4'C/1'M)+ 5'C	Repos	20'	9km
Sem 10	Repos	10'C 5x (2'C/1'M)+ 5'C	25'	10'C 3x (4'C/1'M)+ 5'C	Repos	20'	10km
Sem 11	Repos	15'C 5x (2'C/1'M)+ 5'C	30'	10'C 3x (5'C/1'M)+ 5'C	Repos	20'	11km
Sem 12	Repos	15'C 6x (2'C/1'M)+ 5'C	Repos	20'	Repos	20' Manger des pâtes :)	10km Compétition
Sem 13	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

**C** : L'ensemble des entraînements se font à une vitesse correspondant à une perception d'effort de « moyen » à « un peu difficile ». La durée est exprimée en minute (') ou en km.

**M** : Marche d'échauffement ou de récupération.

**+** : Augmenter la vitesse de course pour avoir une perception d'effort qualifiée de « difficile ».

Attention, il ne s'agit pas de sprinter, mais bien d'augmenter modérément la vitesse de course.

### Conseils

1. Débuter le programme avec une chaussure minimaliste (cote TRC de 70 à 85),
2. Courir en faisant de petits pas (170 à 190 par minute),
3. Écouter votre corps (ralentir le programme au besoin),
4. Courir souvent (mieux vaut distribuer le volume d'entraînement en 4 ou 5 entraînements plutôt qu'en 2 ou 3)

