

PRÉPAREZ-VOUS POUR UN 10 KILOMÈTRES

VOUS EN AVEZ ASSEZ DE COURIR TOUT SEUL DANS VOTRE COIN ? VOICI UN PROGRAMME SUR 8 SEMAINES QUI VOUS PERMETTRA DE TERMINER VOTRE PREMIER 10 KILOMÈTRES.

Texte : Nicolas Brunel

INDICATIONS

Ce programme est conçu sur une base de trois footings par semaine, courus à allure lente.

Les accélérations pour les séances des semaines 1 à 4 sont à faire à environ 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Celles à partir de la semaine 5 sont à faire à 90 % de votre FCM ; quant aux sorties longues, elles sont à faire à environ 70 % de votre FCM.

SEMAINE 1

Trois footings longs (entre 45 min et 1 h) pour travailler l'endurance fondamentale. L'allure doit être assez lente. Essayez de garder 1 jour de récupération entre chaque séance.

SEMAINE 2

Séance 1 ▶ Footing en endurance fondamentale d'environ 45 min.

Séance 2 ▶ Travail sur la fréquence cardiaque : 3x6 min avec 2 min de récupération entre chaque accélération.

Séance 3 ▶ Sortie longue de 1h15.

SEMAINE 3

Séance 1 ▶ Footing 45 min.

Séance 2 ▶ 3x7 min. Récup 2 min.

Séance 3 ▶ Sortie longue 1h15.

SEMAINE 4

Séance 1 ▶ Footing 45 min.

Séance 2 ▶ Séance longue 1h15.

SEMAINE 5

Séance 1 ▶ 3x8 min. Récup 3 min.

Séance 2 ▶ Footing 45 min.

Séance 3 ▶ Séance longue 1h20.

SEMAINE 6

Séance 1 ▶ Footing 45 min.

Séance 2 ▶ 2x10 min. Récup 3 min.

Séance 3 ▶ Sortie longue 1h20.

SEMAINE 7

Séance 1 ▶ Footing 45 min.

Séance 2 ▶ 3x10 min. Récup 3 min.

Séance 3 ▶ Footing lent de 1h.

SEMAINE 8

Séance 1 et 2 ▶ Footing 45-50 min.

Séance 3 ▶ Compétition 10 km.



Retrouvez Nicolas Brunel sur abc-coachs-sportifs.com

