

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 10 KM

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	CONGÉ	2 KM	Repos ou autre sport	2 KM	Repos	2.5 KM	Course relax 20 minutes
2	CONGÉ	2.5 KM	Repos ou autre sport	2.5 KM	Repos	3.5 KM	Course relax 20 minutes
3	CONGÉ	3 KM	Repos ou autre sport	2.5 KM	Repos	4 KM	Course relax 25 minutes
4	CONGÉ	4 KM	Repos ou autre sport	3.5 KM	Repos	6 KM	Course relax 25 minutes
5	CONGÉ	5 KM	Repos ou autre sport	4 KM	Repos	7 KM	Course relax 30 minutes
6	CONGÉ	5 KM	Autre sport	4 KM	Repos	7.5 KM	Course relax 35 minutes
7	CONGÉ	6 KM	Autre sport	5 KM	Repos	8 KM	Course relax 40 minutes
8	CONGÉ	5 KM	Repos ou autre sport	3.5 KM	Repos	Repos	10 KM!

BRAVO!!! VOUS AVEZ RÉUSSI! SOYEZ FIÈRE DE VOUS!



Rappelez-vous!

- Respectez votre rythme et votre corps.
- Si vous ressentez de la douleur (autre que musculaire), arrêtez.
- C'est parfaitement correct d'alterner marche et course si nécessaire.
- Vous pouvez faire ce programme uniquement si vous êtes déjà capable de courir 1.5 KM (ou presque) en continu.
- N'oubliez pas d'avoir de bonnes chaussures!
- Terminez en marchant 5 minutes (retour au calme).
- Étirez-vous après chaque entraînement.
- Débutez lentement et faites un échauffement (marche ou course lente - 5 minutes- et étirements actifs)
- Même les journées que ça va moins bien (il va y en avoir) soyez toujours fière de vous. Juste d'avoir fait votre entraînement, ça mérite un high-five! 