


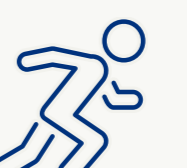














Courir 10 km en 8 semaines

La condition préalable à ce plan d'entraînement est de courir 30 minutes sans s'arrêter. Sinon, il est préférable de commencer par le plan d'entraînement de 5 km. Important pendant l'entraînement: soyez à l'écoute de vos sensations et augmentez le rythme progressivement. Il vaut aussi la peine d'intégrer des exercices de technique de course avant une séance de jogging afin de pouvoir courir efficacement (css.ch/courir).

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	Week-end (6 ^e + 7 ^e jours)
1^{re} semaine Démarrage	Pause	 3 x 15' de course d'endurance moyenne 2' de marche après chaque séquence	Pause	 6 x 30 sec 20' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 35' de course d'endurance légère
2^e semaine Débuter en douceur	Pause	 2 x 20' de course d'endurance moyenne 2' de course d'endurance légère après chaque séquence	Pause	 6 x 30 sec 20' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 40' de course d'endurance légère
3^e semaine Commencer à progresser	Pause	 30' de fartlek	Pause	 6 x 45 sec 30' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 45' de course d'endurance légère
4^e semaine Intensifier l'entraînement	Pause	 10' d'échauffement en douceur 5 x 400 m d'intervalles (3' de marche entre chaque séquence) 10' de récupération en trottinant	Pause	 6 x 45 sec 30' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 50' de course d'endurance légère
5^e semaine Tester la vitesse de compétition	Pause	 Course d'endurance rapide sur 6 km	Pause	 4 x 30 sec 30' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 60' de course d'endurance légère
6^e semaine Alternier la vitesse	Pause	 10' d'échauffement en douceur 4 x 800 m d'intervalles (3' de marche entre chaque séquence) 10' de récupération en trottinant	Pause	 4 x 60 sec 40' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 65' de course d'endurance légère

Courir 10 km en 8 semaines

La condition préalable à ce plan d'entraînement est de courir 30 minutes sans s'arrêter. Sinon, il est préférable de commencer par le plan d'entraînement de 5 km. Important pendant l'entraînement: soyez à l'écoute de vos sensations et augmentez le rythme progressivement. Il vaut aussi la peine d'intégrer des exercices de technique de course avant une séance de jogging afin de pouvoir courir efficacement (css.ch/courir).

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	Week-end (6 ^e + 7 ^e jours)
7^e semaine Passer aux choses sérieuses	Pause	 Course d'endurance rapide sur 8 km	Pause	 4 x 60 sec  40' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 70' de course d'endurance légère en terminant par une séquence d'accélération
8^e semaine Bien préparé	Pause	 10' d'échauffement en douceur 5 x 400 m d'intervalles (1' de marche entre chaque séquence) 10' de récupération en trottinant	Pause	 5 x 60 sec  20' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 70' de course d'endurance légère en terminant par une séquence d'accélération
9^e semaine Dernière semaine	Pause	 30' de course d'endurance avec 3 sprints	Pause	 20' de course d'endurance légère ou moyenne	Pause	 Courir 10 km

' = minutes

Course d'endurance rapide = vitesse de compétition

Fartlek («jeux de course» en suédois) = entraînement consistant à varier la vitesse de course sans véritables règles (le coureur s'amuse à changer d'allure, en accélérant et en ralentissant au gré de ses envies, de son humeur et du terrain).

Entraînement par intervalles = intervalles de niveau d'intensité 4-5, entrecoupés de 400 m de trottinement ou de marche décontractée.



■ 5: Intervalles intensifs – entraînement très intensif, ne peut être maîtrisé que sur une courte durée.

■ 4: Fartlek intensif, course d'endurance rapide et vitesse de compétition – entraînement difficile, le rythme ne peut être maintenu que sur une courte durée / une distance limitée.

■ 3: Course d'endurance moyenne et fartlek – rythme de course de la plupart des coureurs. Effort perceptible.

■ 2: Course d'endurance légère – rythme lent, il est toujours possible de parler sans problème.

■ 1: Rythme très confortable, préférer un terrain plutôt plat.

 = entraînement à la course  = saut à la corde ([afficher les informations](#))