



GROUPE  
PHYSI-K

# PLANIFICATION DE COURSE 10 KM #1

## À QUI ÇA S'ADRESSE?

- Tu peux courir 5 km en continu, mais pas beaucoup plus.
- Tu n'as pas beaucoup d'expérience de course, mais tu es très en forme.



Semaine du	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
25 mars	5k	3k	3k
1er avril	6k	3k	3k
8 avril	6k	4k	3k
15 avril	7k	4k	3k
22 avril	8k	4k	3k
29 avril	8k	5k	4k
6 mai	9K	5k	4k
13 mai	9K	5K	5k
20 mai	5K	5K	DÉFI!

## RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Essaie de garder un rythme de course léger, dans lequel tu serais en mesure de tenir une conversation
- Si tu as de l'inconfort durant une sortie, prends une ou deux journées de pause, puis reprends ton entraînement avec la sortie PRÉCÉDENTE.





**GROUPE  
PHYSI-K**

# PLANIFICATION DE COURSE 10 KM #2

## À QUI ÇA S'ADRESSE?

- Tu es capable de courir facilement 50 minutes.
- Tu souhaites améliorer ta vitesse sur 10km.

## PETITS TRUCS

Faire des intervalles, ça peut être intense. Tu peux en faire 1 à 2 fois par semaine pour que ce soit efficace. Tu pourrais donc faire une sortie d'intervalles et des sorties 2 et 3 en continu, selon ton énergie et tes objectifs.



Semaine du	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
<b>25 mars</b>	50' course continu	30' course 2x (5x 10sec TRÈS rapide-10 sec TRÈS molo)/5 min course légère ou marche entre les 2 séquences.	30' course 4 accélérations de 3 minutes durant le 30 minutes (gère toi-même tes temps de récup. entre les séquences)
<b>1er avril</b>	50' course continu	30' course 2x (5x 15sec TRÈS rapide-10 sec TRÈS molo)/5 min course légère ou marche entre les 2 séquences.	30' course 4 accélérations de 3 minutes durant le 30 minutes (gère toi-même tes temps de récup. entre les séquences)
<b>8 avril</b>	50' course continu	30' course 3x (4x10sec TRÈS rapide-10sec TRÈS molo)/5min course légère ou marche entre les 2 séquences.	30' course 5 accélérations de 3 minutes durant le 30 minutes (gère toi-même tes temps de récup. entre les séquences)
<b>15 avril</b>	60' course continu	3x 5 minutes le plus vite possible, pause de 3 minutes course légère ou marche entre les séquences	20' le plus rapide possible
<b>22 avril</b>	60' course continu	3x 5 minutes le plus vite possible, pause de 3 minutes course légère ou marche entre les séquences	20' le plus rapide possible
<b>29 avril</b>	60' course	30' course Pyramide! -1min RAPIDE/1min molo -2min RAPIDE/2 min molo -3min RAPIDE/3 min molo -5min RAPIDE/5 min molo	30' course Pyramide! -1min RAPIDE/1min molo -2min RAPIDE/2 min molo -3min RAPIDE/3 min molo -5min RAPIDE/5 min molo
<b>6 mai</b>	60' course	30' course	20' course
<b>13 mai</b>	60' course	20' course	20' course
<b>20 mai</b>	30' course	20' course	DÉFI!

