

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## 10 KM

OBJECTIF : COURIR 10 KILOMÈTRES EN MOINS DE 70 MINUTES

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 13 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 10 KM DU MARATHON SSQ QUÉBEC, UNE INVITATION SANTÉ BRUNET QUI AURA LIEU LE 13 OCTOBRE PROCHAIN.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14 juillet	4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M)			3 x (2'C + 1'M) 5 min continu 3 x (2'C + 1'M)	4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M)		
12	21 juillet	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)			4 x (2'C + 1'M) 5 min continu 4 x (2'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
11	28 juillet	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)			4 x (2'C + 1'M) 5 min continu 4 x (2'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
10	4 août	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (4'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
9	11 août	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
8	18 août	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (5'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
7	25 août	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)		Repos	2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)	Repos	Repos
6	1 septembre	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (6'C + 1'M)		2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
5	8 septembre	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
4	15 septembre	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (7'C + 1'M)		2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
3	22 septembre	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)			5 km	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
2	29 septembre	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (8'C + 1'M)		2 x (6'C + 1'M) 25 min continu 2 x (6'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
1	6 octobre	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)			1 x (8'C + 1'M) 25 min continu 1 x (8'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
13 octobre 2019		10 km Marathon SSQ Québec, une invitation santé Brunet						

## COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Entraînement continu (jogging lent) avec pauses marchées d'une (1) minute à toutes les dix (10) minutes de jogging, si nécessaire.</p>	<p>Pour les semaines paires, nous recommandons un entraînement fractionné.</p> <p>Exemple : 5 x (4'C + 1'M) = 4 minutes de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p>	<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée.</p>

## CONSEILS

- Profiter de la moindre occasion pour courir
- Prévoir ses entraînements loin des repas
- Éviter les périodes d'ensoleillement
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- Varier ses parcours
- Courir en groupe avec des amis ou des parents
- Investir dans une bonne paire de chaussures

## TESTEZ VOTRE FORME PHYSIQUE LORS DE NOS AUTRES ÉVÉNEMENTS DE COURSE À PIED !

5 mai

**DEMI — MARATHON**  
LÉVIS

20 mai

**— TRAIL COUREUR DES BOIS**  
DUCHESNAY

2 juin

**DESCENTE — ROYALE**  
QUÉBEC  
PRÉSENTÉE PAR 

16 juin

**— DÉFI ESCALIERS**  
FONDS — QUÉBEC  
de solidarité FTO