



## En 12 semaine : réussir son premier 10 kilomètres en sentier

Prérequis :

- Être en bonne condition physique
- Être en mesure de courir 5 kilomètre sur route en continu
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même
- Cet entraînement est générique, il est donc prépondérant d'accepter qu'il puisse ne pas convenir à tous les humains

Avant de commencer, d'assurer de :

- Débuter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essoufflement de 3 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Le plus possible, espacer les entraînements d'une journée. À 4 entraînements par semaine, deux de ceux-ci se suivront
- Prendre en compte qu'il soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

Semaine 1			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Faire 3 à 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 10x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 3 à 5 kilomètres de course en continu plus rapide	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 30 minutes  <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est            important</small>	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 5 à 8 kilomètres en continu
Semaine 2			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Faire 4 à 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 4 à 5 kilomètres de course en continu plus rapide	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 40 minutes  <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est            important</small>	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 5 à 8 kilomètres en continu  <i>Sentier</i> 1 à 2 kilomètres en continu
Semaine 3			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> Faire 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu plus rapide	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 50 minutes  <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est            important</small>	<b>Entraînement 4</b> <i>Route</i> 5 à 8 kilomètres en continu  <i>Sentier</i> 2 à 3 kilomètres en continu
Semaine 4			
<b>Entraînement 1</b>	<b>Entraînement 2</b>	<b>Entraînement 3</b>	<b>Entraînement 4</b>



<p><b>Route</b> Faire 5 kilomètres de course en continu <b>Sentier</b> Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x</p>	<p><b>Route</b> 5 à 6 kilomètres de course en continu plus rapide</p>	<p><b>Sentier</b> Alterner course et marche pendant 60 minutes  *Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</p>	<p><b>Route</b> 5 à 8 kilomètres en continu  <b>Sentier</b> 3 à 4 kilomètres en continu</p>
<b>Semaine 5</b>			
<p><b>Entraînement 1</b> <b>Route</b> Faire 5km de course en continu <b>Sentier</b> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x</p>	<p><b>Entraînement 2</b> <b>Route</b> 5 à 7 kilomètres de course en continu plus rapide</p>	<p><b>Entraînement 3</b> Alterner course et marche pendant 50 minutes  *Suggérer de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</p>	<p><b>Entraînement 4</b> <b>Route</b> 5 à 8 kilomètres en continu  <b>Sentier</b> 4 à 5 kilomètres en continu</p>
<b>Semaine 6</b>			
<p><b>Entraînement 1</b> <b>Route</b> Faire 5 kilomètres de course en continu <b>Sentier</b> Alterner 2 minutes de course et 30 secondes de marche 15x</p>	<p><b>Entraînement 2</b> <b>Route</b> 5 à 8 kilomètres de course en continu plus rapide</p>	<p><b>Entraînement 3</b> <b>Sentier</b> Continu (marche au besoin) pendant 30 à 60 minutes</p>	<p><b>Entraînement 4</b> <b>Route</b> 5 à 8 kilomètres en continu  <b>Sentier</b> 5 kilomètres en continu</p>
<b>Semaine 7</b>			
<p><b>Entraînement 1</b> <b>Route</b> 5 kilomètres de course en continu <b>Sentier</b> Alterner 2 minutes de course et 15 secondes de marche 10x</p>	<p><b>Entraînement 2</b> <b>Route</b> 5 à 9 kilomètres de course en continu plus rapide</p>	<p><b>Entraînement 3</b> <b>Sentier</b> Continu (marche au besoin) pendant 40 à 60 minutes</p>	<p><b>Entraînement 4</b> <b>Sentier</b> 6 kilomètres en continu</p>
<b>Semaine 8</b>			
<p><b>Route</b> 5 kilomètres de course en continu <b>Sentier</b> Alterner 3 minutes de course et 15 secondes de marche 8x</p>	<p><b>Entraînement 2</b> <b>Route</b> 5 à 10 kilomètres de course en continu plus rapide</p>	<p><b>Entraînement 3</b> <b>Sentier</b> Continu (marche au besoin) pendant 50 à 60 minutes</p>	<p><b>Entraînement 4</b> <b>Sentier</b> 7 kilomètres en continu</p>

**Préparé avec passion par**





<b>Semaine 9</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 5km de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 4 minutes de course et 15 secondes de marche 8x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres de course en continu plus rapides	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 60 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> 8 kilomètres en continu
<b>Semaine 10</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 5km de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 5 minutes de course et 15 secondes de marche 6x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres de course en continu plus rapides	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 75 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> 9 kilomètres en continu
<b>Semaine 11</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 5 minutes de course et 15 secondes de marche 8x	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 à 10 kilomètres de course en continu plus rapides	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 30 à 75 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i> 10 kilomètres en continu
<b>Semaine 12</b>			
<b>Entraînement 1</b> <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu rapides  <i>Sentier</i> S'amuser 30 minutes	<b>Entraînement 2</b> <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu plus rapides	<b>Entraînement 3</b> <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 30 minutes	<b>Entraînement 4</b> <i>Sentier</i>  <b>La journée course</b>  Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !