

DE 5 KM À
10 KM
EN 10 SEMAINES

La course à pied est un excellent sport pour améliorer votre condition physique. Avec le **programme Start to Run**, vous intensifiez progressivement votre entraînement pour arriver à courir **10 kilomètres en 10 semaines**. Enfilez vos baskets et allez prendre un bon bol d'air frais. À vos marques... Prêt ? Partez !



Rythme 1:

- Toujours un sentiment confortable
- Jamais à court de souffle
- Toujours capable de parler

Rythme 2:

- Un peu plus rapide que le 'rythme 1'
- Toujours un sentiment confortable
- Jamais à court de souffle
- Toujours capable de parler

Rythme 3:

- Sensation un peu moins confortable
- Parler devient plus difficile
- Le rythme peut toutefois être maintenu pendant la durée indiquée.

SEMAINE 1	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	30' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	30' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	110'	

SEMAINE 2	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	30' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	35' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	35' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	125'	

DE 5 KM À
10 KM
EN 10 SEMAINES



SEMAINE 3	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	35' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	40' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	20' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	40' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	135'	



SEMAINE 4	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	35' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	40' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	45' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	145'	

DE 5 KM À
10 KM
EN 10 SEMAINES



SEMAINE 5	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	30' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	30' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	110'	



SEMAINE 6	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	10' de course à pied à un rythme très calme. 20' à un rythme plus rapide. 5' de course libre.	Rythme 1 Rythme 2 Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	45' de course de fond à un rythme calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	10' de course à pied à un rythme très calme. 15' minutes à un rythme plus soutenu. 10' de course libre.	Rythme 1 Rythme 3 Rythme 1
Dimanche	30' de course de fond à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	145'	

DE 5 KM À
10 KM
EN 10 SEMAINES



SEMAINE 7	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	10' de course à pied à un rythme très calme. 25' à un rythme plus rapide. 10' de course libre.	Rythme 1 Rythme 2 Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	50' de course de fond à un rythme calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	10' de course à pied à un rythme très calme. 20' minutes à un rythme plus soutenu. 10' de course libre.	Rythme 1 Rythme 3 Rythme 1
Dimanche	30' de course de fond à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	165'	

SEMAINE 8	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	10' de course à pied à un rythme très calme. 30' à un rythme plus rapide. 10' de course libre.	Rythme 1 Rythme 2 Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	50' de course de fond à un rythme calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	10' de course à pied à un rythme très calme. 20' minutes à un rythme plus soutenu. 10' de course libre.	Rythme 1 Rythme 3 Rythme 1
Dimanche	35' de course de fond à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	180'	

DE 5 KM À
10 KM
EN 10 SEMAINES



SEMAINE 9	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	30' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Mercredi	Repos	-
Jeudi	40' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	25' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	45' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
TOTAL	140'	

SEMAINE 10	ENTRAÎNEMENT	INTENSITÉ
Lundi	Repos	-
Mardi	30' de course de fond.	Rythme 2
Mercredi	Repos	-
Jeudi	50' de course de fond à un rythme calme.	Rythme 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	20' de course à pied à un rythme très calme.	Rythme 1
Dimanche	10 KILOMETER	-
TOTAL	170'	

CONGRATS!
Enjoy your runners high.