

**Programme idéal pour un coureur intermédiaire
ou celui qui aimerait faire un 10 km en compétition.**

Fréquence	Durée des séances	Objectif
3 fois par semaine	30 à 60 minutes	10km
Semaine	Entraînement de 8 semaines	Durée/min
1	A1 10 min L - 6 x (1 min R - 2 min L) - 12 min L	40
	B1 10 min L - 2 x (5 min M - 5 min L) - 5 min L	35
	C1 6 km distance à parcourir rythme continu	variable
2	A2 10 min L - 5 x (2 min R - 3 min L) - 10 min L	45
	B2 10 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min M - 10 min L	40
	C2 7 km distance à parcourir rythme continu	variable
3	A3 10 min L - 8 x (1 min R - 2 min L) - 11 min L	45
	B3 10 min L - 5 min M - 5 min L - 5 min R - 5 min L - 5 min M - 10 min L	45
	C3 10 min L - 10 min M - 10 min L	30
4	A4 8 km distance à parcourir rythme continu	variable
	B4 10 min L - 6 x (2 min R - 3 min L) - 5 min L	45
	C4 10 min L - 2 x (10 min M - 10 min L) - 5 min L	55
5	A5 9 km distance à parcourir rythme continu	variable
	B5 10 min L - 10 x (1 min R - 2 min L) - 5 min L	45
	C5 10 mi L - 5 min R - 5 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min R - 10 min L	50
6	A6 10 min L - 15 min M - 10 min L	35
	B6 10 km distance à parcourir rythme continu	variable
	C6 10 min L - 5 x (3 min R - 2 min L) - 10 min L	45
7	A7 15 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min R - 5 min L - 10 min M - 10 min L	60
	B7 12 km distance à parcourir rythme continu	variable
	C7 10 min L - 6 x (2 min R - 2 min L) - 6 min L	40
8	A8 10 min L - 4 X (5 min R - 5 min L) - 5 min L	55
	B8 10 min L - 20 min M - 5 min L	35
	C8 11 km distance à parcourir rythme continu	variable