

## Grille d'entraînement 10 KM

**ÉCHAUFFEMENT : TOUJOURS marcher 5 minutes en accélérant à chaque minute avant de commencer**

**chaque entraînement. TOUJOURS terminer l'entraînement en marchant à vitesse rapide 3 minutes.**

# SEM.	DATES	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>13</b>	27-mai-12	5 x (1'C+1'M) 10'CC TL	<b>R</b>	2 km CC L 1'M à chaque 2 min.	<b>R</b>	5 x (1'C+1'M) 10'CC TL	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>12</b>	03-juin-12	5 x (1'C+1'M) 15'CC TL	<b>R</b>	2 km CC L 1'M à chaque 3 min.	<b>R</b>	3 x (2'C+1'M) 15'CC L	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>11</b>	10-juin-12	5 x (1'C+1'M) 15'CC L	<b>R</b>	3 km CC M 1'M à chaque 3 min.	<b>R</b>	3 x (2'C+1'M) 15'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>10</b>	17-juin-12	5 x (1'C+1'M) 15'CC L	<b>R</b>	3 km CC M 1'M à chaque 3 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 15'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>9</b>	24-juin-12	5 x (1'C+1'M) 15'CC M	<b>R</b>	3 km CC R 1'M à chaque 3 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 20'CC L	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>8</b>	01-juil-12	8 x (1'C+1'M) 15'CC L	<b>R</b>	4 km CC M 1'M à chaque 3 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 20'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>7</b>	08-juil-12	8 x (1'C+1'M) 15'CC M	<b>R</b>	4 km CC R 1'M à chaque 4 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 25'CC L	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>6</b>	15-juil-12	8 x (1'C+1'M) 20'CC L	<b>R</b>	5 km CC M 1'M à chaque 5 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 25'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>5</b>	22-juil-12	8 x (1'C+1'M) 20'CC M	<b>R</b>	5 km CC R 1'M à chaque 5 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 30'CC L	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>4</b>	29-juil-12	10 x (1'C+1'M) 20'CC L	<b>R</b>	5 km CC M 1'M à chaque 7 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 30'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>3</b>	05-août-12	10 x (1'C+1'M) 20'CC M	<b>R</b>	5 km CC R 1'M à chaque 7 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 35'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>2</b>	12-août-12	10 x (1'C+1'M) 25'CC M	<b>R</b>	5 km CC M 1'M à chaque 10 min.	<b>R</b>	5 x (2'C+1'M) 35'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>
<b>1</b>	19-août-12	5 x (1'C+1'M) 15'CC R	<b>R</b>	5 km CC R 1'M à chaque 10 min.	<b>R</b>	4 x (2'C+1'M) 40'CC M	<b>R</b>	<b>R</b>

**26-août-12**

## 10 km du Marathon des Deux Rives

**MARDI** = (vitesse moyenne à rapide) sert à savoir votre amélioration en temps et vitesse sur la moitié de la distance totale choisie lors de la course finale. Il est donc important de chronométrer votre temps pour savoir la difficulté encourue et l'amélioration à chaque semaine. Vous pouvez donc savoir si votre entraînement est efficace.

Les intervalles de course de moins de 5 min continues devraient être à vitesse rapide ou très rapide.

1'C veut dire 1 minute de course. 2'M veut dire 2 minutes de marche.

**DIMANCHE et JEUDI** = CC : Course Continue avec 1 min de marche au 5 à 10 min selon de niveau du participant.

**5 vitesses :** TL = Très lente    L = Lente    M = Moyenne    R = Rapide    TR = Très rapide