



Le programme 10 km

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 1 : MISE EN FORME GÉNÉRALE

Pendant cette phase de sept semaines, vous augmenterez encore peu à peu la durée de vos entraînements afin de préparer votre mécanique corporelle. Profitez-en pour mettre l'accent sur votre technique de course (voir les capsules vidéo à ce sujet). C'est aussi le moment idéal pour incorporer à vos séances des exercices de flexibilité et de renforcement (nous vous avons aussi concocté des capsules à cet effet). À la fin de cette phase, vous serez capable de courir durant 45 minutes.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	30 min Flex
2	Repos Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	37 min Flex
3	Repos Flex	32 min Flex	Repos Force Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	40 min Flex
4	Repos Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	42 min Flex
5	Repos Flex	35 min Flex	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	42 min Flex
6	Repos Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	43 min Flex
7	Repos Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	45 min Flex



Le programme 10 km

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 2 : ENDURANCE-VITESSE

Pendant cette phase, la durée des séances de course continue s'allonge. Mais, surtout, on vise à améliorer le cardio, en y intégrant les entraînements par intervalles à intensité moyenne, et à travailler la vitesse, avec les *strides*. Pour les *strides*, il suffit d'accélérer graduellement jusqu'à la vitesse que vous pouvez maintenir durant un 5 km (V5), sans aller au maximum. Certaines semaines comptent quatre entraînements de course. À la fin de cette phase, vous ferez une simulation de course. Sur une distance de 5 km, tentez de maintenir la vitesse que vous prévoyez soutenir durant votre 10 km final. Vous pouvez même y aller d'un sprint à la fin. Un, deux, trois... partez!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8	Repos Flex	35 min Après 10 min <i>Strides</i> 3X20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	Repos Flex	40 min Flex
9	Repos Flex	35 min Après 10 min <i>Strides</i> 4X20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	20 min Flex	35 min Flex
10	Repos Flex	35 min Après 10 min <i>Strides</i> 5X20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	45 min Flex	Repos Force	20 min Flex	40 min Flex
11	Repos Flex	40 min Après 10 min 2X3 min V21 (4 min VR)	Repos Force Flex	50 min Flex	Repos Force	20 min Flex	45 min Flex
12	Repos Flex	40 min Après 10 min 2X2 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	35 min Après 10 min <i>Strides</i> 5X20 s (90 s VR)	Repos Force	20 min Flex	50 min Flex
13	Repos Flex	40 min Après 10 min 2X3 min V21 (3 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min <i>Strides</i> 6X20 s (90 s VR)	Repos Force	Repos Flex	45 min Flex
14	Repos Flex	40 min Après 10 min 3X3 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	35 min Flex	Repos Force	Repos Flex	Simulation de course 5 km à la vitesse V10

VR : vitesse de récupération, utilisée pour récupérer entre les intervalles de course à vitesse plus élevée

V10 : vitesse correspondant à votre performance au 10 km

V21 : vitesse correspondant à votre performance au demi-marathon



Le programme 10 km

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 3 : ENDURANCE SPÉCIFIQUE

Plus que sept semaines avant le grand jour ! Durant cette dernière phase, vous passerez aux entraînements par intervalles réalisés à une vitesse plus élevée. La dernière semaine avant la course, mettez-vous en mode accumulation d'énergie, en vous reposant bien. À la fin de cette phase, vous serez prêt pour profiter à fond de votre 10 km !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	Repos Flex	45 min Après 15 min 2X4 min V21 (4 min VR)	Repos Force Flex	40 min Flex	Repos Force	25 min Flex	45 min Flex
16	Repos Flex	40 min Après 10 min 3X3 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 2X2 min V5 (3 min VR)	Repos Force	20 min Flex	50 min Flex
17	Repos Flex	40 min Après 10 min 4X2 min V10 (2 min VR)	Repos Force Flex	35 min Après 10 min 3X2 min V5 (3 min VR)	Repos Force	Repos Flex	55 min Flex
18	Repos Flex	40 min Après 15 min 2X5 min V21 (5 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 3X3 min V5 (2 min VR)	Repos Force	20 min Flex	60 min Flex
19	Repos Flex	40 min Après 10 min 5X2 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	40 min Après 10 min 4X2 min V5 (2 min VR)	Repos Force	20 min Flex	50 min Flex
20	Repos Flex	35 min Après 10 min 3X3 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	45 min Après 10 min 3X2 min V5 (2 min VR)	Repos Force	Repos Flex	45 min Flex
21	Repos Flex	30 min Après 10 min 3X1 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	35 min Flex	Repos Force	Repos Flex	10 KM

VR : vitesse de récupération, utilisée pour récupérer entre les intervalles de course à vitesse plus élevée

V5 : vitesse correspondant à votre performance au 5 km

V10 : vitesse correspondant à votre performance au 10 km

V21 : vitesse correspondant à votre performance au demi-marathon