

Programme course à pied 10K

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	35 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts 30 min 12 min VEF 6x 20s (1min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles moyens 40 min 15 min VEF 4x2min (1 :30) 11 min VEF + Musculation	Repos/ Étirements	25 min VEF + Musculation
2	40 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts 35 min 15 min VEF 4x 30s (1min) 14 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Montées 35 min 10 min VEF 5x1min (2min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	25 min VEF + Musculation
3	45 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles moyens 35 min 10 min VEF 3x3 min (2min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles courts 35 min 15 min VEF 4x45s (1min) 13 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	30 min VEF + Musculation
4	50 min VEF	Repos/Étirements	Montées 40 min 16 min VEF 6x30s (1min) 15 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles moyens 45 min 15 min VEF 2x5min (3min) 14 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	25 min VEF + Musculation


Programme course à pied 10K

5	60 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts 30 min 12 min VEF 6x 20s (1min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles moyens 40 min 15 min VEF 4x2min (1 :30) 11 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	25 min VEF + Musculation
6	50 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles moyens 35 min 10 min VEF 3x3 min (2min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Montées 40 min 16 min VEF 6x30s (1min) 15 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	25 min VEF + Musculation
7	60 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts 35 min 15 min VEF 4x 30s (1min) 14 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles moyens 45 min 15 min VEF 2x5min (3min) 14 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	20 min VEF + Musculation

Programme course à pied 10K

8	65 min VEF	Repos/Étirements	Montées 35 min 10 min VEF 5x1min (2min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles courts 35 min 15 min VEF 4x45s (1min) 13 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	20 min VEF + Musculation
9	10 min VEF Test 5K 10 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles moyens 40 min 15 min VEF 4x2min (1 :30) 11 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles longs 40 min 12 min VEF 2x6min (3min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	30 min VEF + Musculation
10	60 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles longs 45 min 11 min VEF 2x8min (4min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Montées 40 min 16 min VEF 6x30s (1min) 15 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	25 min VEF + Musculation
11	55 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts 30 min 12 min VEF 6x 20s (1min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles longs 40 min 12 min VEF 2x6min (3min) 10 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	30 min VEF + Musculation

Programme course à pied 10K

12	45 min VEF	Repos/Étirements	Intervalles courts 35 min 15 min VEF 4x 30s (1min) 14 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	Intervalles moyens 25 min 10 min VEF 2x3 min (2min) 5 min VEF + Musculation	Repos/Étirements	24 septembre 10 KM 
----	-------------------	------------------	---	------------------	---	------------------	---

- **En gras** = durée totale de la séance
- VEF = Vitesse d'endurance fondamentale : vitesse confortable que l'on peut maintenir longtemps
- Les séances en montée développent davantage la puissance et la vitesse. Trouvez-vous une rue avec une inclinaison.
- Exemple intervalles : 3 x 4min (2min) = 3 accélérations de 4 minutes (vitesse **inconfortable**) avec 2 minutes de récupération (à vitesse **lente**) entre chacune.
- La séance du samedi est **optionnelle** et peut être remplacée par une autre activité plein air ou sportive de votre choix.
- Les séances de musculation sont au nombre de 3 par semaine.
- Afin d'économiser de l'énergie, il est suggéré de courir les coudes collés au corps, les bras à 90 degrés et d'effectuer de plus petits pas léger sous le bassin. Selon les spécialistes, notre cadence de course devrait se rapprocher de 180 BPM pour diminuer la distance entre les foulés et ainsi diminuer le choc aux articulations du même coup. Les exercices d'abdominaux permettent également de protéger vos lombaires lors des impacts de la course à pied.
- Les étirements, exercices de mobilité et de détente musculaire sont fortement recommandés. Se rouler les muscles avec un rouleau myofascial ou une balle d'automassage (point gâchette) améliorera également la récupération de vos muscles et ainsi votre performance.
- Il est aussi possible de porter des bas de compression = favoriser la circulation dans les jambes et diminuer les risques de périostites.

Programme course à pied 10K

Roxanne Archambault
Kinésiologue

