

ENTRAINEMENT - OBJECTIF : 1h30



Terminer un 10km en 1h30 est déjà un exploit pour beaucoup !

Si vous suivez ce plan, c'est que vous débutez la course à pied mais que vous faites du sport occasionnellement.

Le but est de vous permettre de terminer les "10km des Étoiles" et surtout de prendre du plaisir pendant la course !

Ce plan très progressif vous permettra de reprendre une activité physique et ainsi d'éviter les blessures pour arriver prêt le jour J.

Chaque séance doit être suivie d'un jour de récupération.

L'allure footing est une allure pendant laquelle vous pouvez parler facilement

Conseils le jour de la course : Prendre du plaisir en courant !

Votre corps est prêt à affronter cette distance. Laissez vous porter par la magnifique ambiance des "10km des Étoiles".

Tout au long du parcours, profitez de l'ambiance et du paysage, vous avez la chance de pouvoir courir dans les plus beaux endroits de Paris !

Pendant la course, n'hésitez pas à marcher si vous en avez besoin (en alternant 15min de course et 1min de marche). Vous pourrez alors franchir la ligne d'arrivée, profiter pleinement de l'après-course et recevoir votre médaille amplement méritée !



	Séance 1	Séance 2	Séance 3
2 au 8 janvier	Durée : 20min Alternier 3min de marche active / 2min de footing	Durée : 20min Alternier 2min de marche active / 3min de footing	Durée : 20min Alternier 1min de marche active / 4min de footing
9 au 15 janvier	Durée : 25min Alternier 1min de marche active / 5min de footing	Repos	Durée : 35min Alternier 1min de marche active / 7min de footing
16 au 22 janvier	Durée : 30min Alternier 1min de marche active / 9min de footing	Durée : environ 35min Alternier 1min de marche active / 10min de footing	Durée : environ 40min Alternier 1min de marche active / 12min de footing
23 au 29 janvier	Repos	Durée : 15min sans s'arrêter, allure footing	Durée : 20min sans s'arrêter
30 janvier au 5 février	Durée : 30min sans s'arrêter, allure footing	Repos	Durée : 40min sans s'arrêter, allure footing
6 au 12 février	Durée : environ 40min 20min de footing / 1min de marche active / 20min de footing	Durée : 40min 25min de footing / 1min de marche active / 15min de footing	Durée : 45min 15min de footing / 1min de marche active / 30min de footing
13 au 19 février	Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing	Repos	Durée : 1h 30min de footing / 1min de marche active / 30min de footing
20 au 26 février	Durée : 45min 5min de footing / 1min de marche active / 40min de footing	Durée : 1h 40min de footing / 1min de marche active / 20min de footing	Durée : 1h 45min de footing / 1min de marche active / 15min de footing
27 février au 5 mars	Durée : 1h sans s'arrêter, allure footing	Repos	Durée : 1h10 sans s'arrêter, allure footing
6 au 12 mars	Repos	Durée : 1h sans s'arrêter, allure footing	Durée : environ 1h15 60min de footing / 1min de marche active / 15min de footing
J-4 ou J-5	30min de footing		
J-1 ou J-2	20min de footing		