

## ENTRAINEMENT - OBJECTIF : 1h15



### Terminer le 10km des étoiles en moins de 1h15 est possible !

Vous courez déjà occasionnellement et vous souhaitez vous tester sur un 10km ? Vous avez déjà une expérience en course à pied et faites occasionnellement 1 sortie toutes les deux semaines ? Vous êtes capable de courir facilement 30min sans vous arrêter ?

En suivant ce plan, vous pourrez progresser à un rythme régulier pour pouvoir profiter de l'ambiance magique du "10km des Étoiles" !

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

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

Pendant l'allure soutenue, parler est difficile et vous devez sentir votre cœur battre plus intensément.

### Conseils le jour de la course : Le plaisir avant tout !

Vous êtes prêt à relever le défi de courir un 10km.

Pendant la course, n'hésitez pas à marcher si vous en avez besoin. Vous pourrez alors profiter de l'ambiance festive du "10km des Étoiles" ! La ligne d'arrivée vous tendra les bras et votre médaille n'attendra plus que vous ! Après cet effort, profitez de la collation d'après-course qui sera là pour vous redonner de l'énergie !



Séance 1

Séance 2

Séance 3

1 au 7 janvier

Durée : 30min  
Alterner 1min de marche active / 9min de footing

Durée : environ 30min  
Alterner 1min de marche active / 10min de footing

Durée : 40min  
Alterner 1min de marche active / 12min de footing

8 au 14 janvier

Durée : 15min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 20min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 30min  
Alterner 1min de marche active / 10min de footing

15 au 21 janvier

Durée : 20min sans s'arrêter, allure footing

Repos

Durée : 40min  
Alterner 1min de marche active / 10min de footing

22 au 28 janvier

Durée : 25min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 30min sans s'arrêter, allure footing

Durée : 45min  
Alterner 1min de marche active / 15min de footing

29 janvier au 4 février

Repos

Durée : environ 30min sans s'arrêter  
Alterner 4min allure footing / 30sec allure soutenue /  
30sec de marche active

Durée : 45min  
25min de footing / 1min de marche active /  
20min de footing

5 au 11 février

Durée : environ 40min sans s'arrêter  
Alterner 4min allure footing / 30sec allure soutenue / 30sec  
de marche active

Durée : 40min sans s'arrêter allure footing

Durée : 45min  
15min de footing / 1min de marche active /  
30min de footing

12 au 18 février

Durée : 45min sans s'arrêter, allure footing

Repos

Durée : 1h  
30min de footing / 1min de marche active /  
30min de footing

19 au 25 février

Durée : environ 45min sans s'arrêter  
Alterner 4min allure footing / 30sec allure soutenue /  
30sec de marche active

Durée : 1h  
40min de footing / 1min de marche active /  
20min de footing

Durée : 1h  
45min de footing / 1min de marche active /  
15min de footing

26 février au 3 mars

Durée : 1h sans s'arrêter, allure footing

Repos

Durée : 1h10 sans s'arrêter, allure footing

4 au 10 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