ENTRAINEMENT - OBJECTIF: 1h30



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

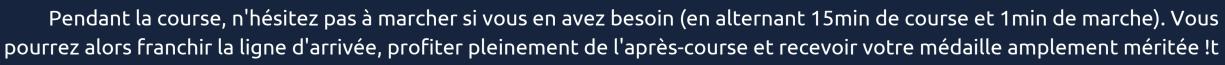
Si vous suivez ce plan, c'est que vous débutez la course à pied mais que vous faites du sport occasionnellement. Le but est de vous permettre de terminer les "10km des Étoiles" et surtout de prendre du plaisir pendant la course! Ce plan très progressif vous permettra de reprendre une activité physique 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!







J-1 ou J-2

| | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 |
|-------------------------|---|---|--|
| 1 au 7 janvier | Durée : 20min Alterner 3min de marche active / 2min de footing | Durée : 20min Alterner 2min de marche active / 3min de footing | Durée : 20min Alterner 1min de marche active / 4min de footing |
| 8 au 14 janvier | Durée : 25min Alterner 1min de marche active / 5min de footing | Repos | Durée : 35min Alterner 1min de marche active / 7min de footing |
| 15 au 21 janvier | Durée : 30min Alterner 1min de marche active / 9min de footing | Durée : environ 35min Alterner 1min de marche active / 10min de footing | Durée : environ 40min Alterner 1min de marche active / 12min de footing |
| 22 au 28 janvier | Repos | Durée : 15min sans s'arrêter, allure footing | Durée : 20min sans s'arrêter |
| 29 janvier au 4 février | Durée : 30min sans s'arrêter, allure footing | Repos | Durée : 40min sans s'arrêter, allure footing |
| 5 au 11 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 |
| 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 : 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 |
| 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 | | |



20min de footing