

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

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

J-1 ou J-2

20min de footing