



Plan d'entraînement 10 km en 4 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing à allure modérée	Footing à allure modérée	Renfo musculaire	Footing à allure modérée	Jour de repos	Sortie longue	15 k
			3 k <i>RPE: 3-4</i>	2.5 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	4 k <i>RPE: 3-4</i>	5 k <i>RPE: 2-3</i>		
2		Jour de repos	Footing à allure modérée	Footing à allure modérée	Renfo musculaire	Footing à allure modérée	Jour de repos	Sortie longue	17 k
			4 k <i>RPE: 3-4</i>	2.5 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	4 k <i>RPE: 3-4</i>	6.5 k <i>RPE: 2-3</i>		
3		Jour de repos	Footing à allure modérée	Footing à allure modérée	Renfo musculaire	Footing à allure modérée	Jour de repos	Sortie longue	25 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>	7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	5 k <i>RPE: 3-4</i>	8 k <i>RPE: 2-3</i>		
4		Jour de repos	Footing à allure modérée	Footing à allure modérée	Renfo musculaire	Footing à allure modérée	Jour de repos	10 km	27 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>	7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	5 k <i>RPE: 3-4</i>			