



# Plan d'entraînement du Canapé au 10 km

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo		
1		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue	Around 9k	PHASE 5 km	
			10 x 2 min marche 1 min course		10 x 2 min marche 1 min course			2.5k (walk if needed)			
			Jour de repos		Marche / Course			Marche / Course			Sortie longue
					15 x 1 min marche 1 min course			15 x 1 min marche 1 min course			45-60 mins
2		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Marche / Course	Sortie longue	Around 15k		
			15 x 0.5 min marche 1.5 min course		15 x 0.5 min marche 1.5 min course			45-60 mins		15 x 0.5 min walk 1.5 min run	4k (walk if needed)
3		Jour de repos	Marche / Course	Jour de repos	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Marche / Course	Sortie longue	Around 13k		
			10 x 1 min marche 2 min course		10 x 1 min marche 2 min course			5 km			
4		Jour de repos	Footings à allure modérée	Footings à allure modérée	Jour de repos	Footings à allure modérée	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue	17 k		
			4 k RPE: 3-4					3 k RPE: 3-4		4 k RPE: 3-4	6 k RPE: 2-3
5		Jour de repos	Footings à allure modérée	Footings à allure modérée	Jour de repos	Footings à allure modérée	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue	18 k		
			4 k RPE: 3-4					3 k RPE: 3-4		4 k RPE: 3-4	7 k RPE: 2-3
6		Jour de repos	Footings à allure modérée	Footings à allure modérée	Jour de repos	Footings à allure modérée	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue	25 k		
			5 k RPE: 3-4					7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4	8 k RPE: 2-3
7		Jour de repos	Footings à allure modérée	Footings à allure modérée	Jour de repos	Footings à allure modérée	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue	27 k		
			5 k RPE: 3-4					7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4	10 km
8		Jour de repos	Footings à allure modérée	Footings à allure modérée	Jour de repos	Footings à allure modérée	Renfo musculaire 45-60 mins	Sortie longue			
			5 k RPE: 3-4					7 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4	