



COUPE DIX30

Programme d'entraînement

Programme: A

Volet: Compétitif

Épreuve: 5 km

Objectif Temps: 24 minutes

Objectif classement: Se classer aux environs du 60^e rang sur 150 participants. Vous vous retrouverez le jour de la course dans un groupe d'une trentaine de coureurs.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Courir 6 km Plusieurs sprints courts	Autre sport ou marche rapide (30 min)	7 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Longue sortie Environ 7 km	Congé
Semaine 2	Courir 5 km 1 km lent / 1 km rapide	Autre sport ou marche rapide (30 min)	9 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Longue sortie Environ 9 km	Congé
Semaine 3	Courir 8 km Plusieurs sprints courts	Autre sport ou marche rapide (30 min)	11 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Longue sortie Environ 12 km	Congé
Semaine 4	Courir 5 km 1 km lent / 1 km rapide	Autre sport ou marche rapide (30 min)	13 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Longue sortie Environ 7 km	Congé
Semaine 5	Courir 10 km Plusieurs sprints courts	Autre sport ou marche rapide (30 min)	15 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Longue sortie Environ 15 km	Congé
Semaine 6	Courir 5 km 1 km lent / 1 km rapide	Autre sport ou marche rapide (30 min)	4 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	3,5 km très rapide	Congé
Semaine de la Coupe DIX30	4 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Autre sport ou marche rapide (30 min)	4 x 400 m à 1m44sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Courir 5 km rythme lent quelques sprints	Jour de la course COUPE DIX30 Bonne course!