



COUPE DIX30

Programme d'entraînement

Programme: B

Volet: Participatif

Épreuve: 5 km

Objectif Temps: 29 minutes

Objectif classement: Se classer aux environs du 90^e rang sur 150 participants. Vous vous retrouverez le jour de la course dans un ou deux groupes qui totaliseront une soixantaine 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 2m12sec 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 2m12sec 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 2m12sec 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 2m12sec 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 2m12sec 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 2m12sec 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 2m12sec Piste ou route	Autre sport ou marche rapide (30 min)	4 x 400 m à 2m12sec Piste ou route	Courir 5 km Rythme lent	Congé	Courir 5 km rythme lent quelques sprints	Jour de la course COUPE DIX30 Bonne course!