



# COUPE DIX30

## Programme d'entraînement

**Programme:** C  
**Volet:** Participatif  
**Épreuve:** 5 km  
**Objectif Temps:** 34 minutes  
**Objectif classement:** Terminer dans le dernier quart des coureurs participants.  
 Vous vous retrouverez le jour de la course dans un groupe d'une trentaine de coureurs qui auront du plaisir à relever un défi personnel qui vous motivera à aller plus loin.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Courir 6 km Plusieurs sprints courts	Autre sport ou marche rapide (30 min)	6 x 400 m à 2m38sec 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)	8 x 400 m à 2m38sec 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)	10 x 400 m à 2m38sec 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)	12 x 400 m à 2m38sec 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)	14 x 400 m à 2m38sec 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 2m38sec 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 2m38sec Piste ou route	Autre sport ou marche rapide (30 min)	4 x 400 m à 2m38sec Piste ou route	Congé	Congé	Courir 5 km rythme lent quelques sprints	Jour de la course COUPE DIX30 <b>Bonne course!</b>