

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LE 10KM



ROBERT ROY  
KINÉSIOLOGUE  
tel : 819 429-1597

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Course 1 20 min	Repos ou muscultation	Course 2 20 min	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 25 min
2	Course 1 20 min	Repos ou muscultation	Course 2 25 min	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 30 min
3	Course 1 25 min	Repos ou muscultation	Course 2 20 min Tempo(10, 5, 5)	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 40 min
4	Course 1 25 min	Repos ou muscultation	Course 2 20 min Tempo(10, 5, 5)	Repos et étirements	60 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 45 min
5	Course 1 Intervalles 5 x 2 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 20 min Tempo(10, 5, 5)	Repos et étirements	45 min Marche, vélo, natation ou muscultation	Repos	Course 3 50 min
6	Course 1 Intervalles 6 x 2 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 25 min Tempo(8, 10, 7)	Repos et étirements	45 min Marche ou vélo ou natation ou muscultation	Repos	Test 5 km
7	Course 1 Intervalles 3x 3 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 25 min Tempo(5, 10, 10)	Repos et étirements	Course 3 15 min	Repos	Course 4 60 min
8	Course 1 Intervalles 4 x 3 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 25 min Tempo(8, 10, 7)	Repos et étirements	35 min Marche ou vélo ou natation ou muscultation	Repos	Course 3 65 min
9	Course 1 Intervalles 5 x 3 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 25 min Tempo(5, 10, 10)	Repos et étirements	Course 3 20 min	Repos	Course 4 50 min
10	Course 1 Intervalles 6 x 3 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 30 min Tempo(10, 10, 10)	Repos et étirements	35 min Marche ou vélo ou natation ou muscultation	Repos	Course 3 60 min
11	Course 1 Intervalles 4 x 4 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 30 min Tempo(10, 15, 5)	Repos et étirements	Course 3 20 min	Repos	Course 4 40 min
12	Course 1 Intervalles 3 x 4 min (2 min réc.)	Repos ou muscultation	Course 2 20 min Tempo(10, 10, 10)	Repos et étirements	Repos	Course légère 20-30 min	Journée de La course 10 km

Pour de plus amples renseignements concernant le Demi-Marathon de Mont-Tremblant, consultez notre site web [www.demimarathonontremblant.com](http://www.demimarathonontremblant.com).