FLIRTE AVEC LES LIMITES

LE PROGRAMME ULTIME POUR LES RUNNERS EXPÉRIMENTÉS À LA RECHERCHE D'UN PROGRAMME DE COMPÉTITION POUR UN 10KM.

COURSE | ENTRAÎNEMENT | REPOS | COURSE DU WEEK-END | JOUR DE LA COURSE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01 DistanceTotale: **9K**	**1K** Vitesse Premier jour d'entraine-ment. Échauffe toi avec quelques exercices de stretching, puis lance toi dans un run d'1Km le plus vite possible.	Habituer son corps à ce nouveau rythme est essentiel. Sois actif mais ne te fatigue pas trop vite.		Entraînement Course Aujourd'hui on s'y met a fond. Commence avec un run rapide de 2km et en-chaine sur le programme NTC Objectif Fessiers.	**45 MIN** Résistance Garde la forme sur et en dehors de la piste. Lance le programme Élimination Maximale et repousse tes limites.		**6K** Tempo Run Finis la semaine avec un tempo run. Maitrise ta vitesse et ton rythme cardiaque.
02 DistanceTotale: **11K**		**2K** Run + Récupération Aujourd'hui on mixe. Étire toi pour t'échauffer puis lance toi dans un run de 2KM à pleine vitesse. Termine avec 5x400m à allure normale.		**45 MIN** Résistance Pour que le 10k te paraisse facile, tu dois rester agile. Lance le programme NTC Squatteuse et c'est parti.	**Sprints** Commence l'entrainement par un run d'1KM à vitesse normale, puis dépasse-toi avec avec 6 sprints de 80m.	L'heure de ralentir la cadence et de se relaxer. Fais-toi couler un bon bain chaud.	**8K** Tempo Run On consolide les acquis de la semaines. Garde le même rythme cardiaque ou la meme vitesse sur 8KM.
03 DistanceTotale: **15K**	Repose-toi aujourd'hui, mais reste actif. Pourquoi ne pas prendre ton vélo pour découvrir de nouveaux lieux !	**3K** Vitesse Surmonte les obstacles aujourd'hui. Après 15 minutes d'échauffement, lance-toi dans un run rapide de 2KM. Vas-y !		**45 MIN** Résistance	**6K** Renforcement Une session qui va te faire transpirer ! Échauffe toi avec un run cool de 2KM, enchaîne avec un tempo run de 2KM. Et termine avec un run à pleine vitesse de 2KM.		**6K** Variation de rythme Éduque ton corps avec un 2KM tranquille et un tempo run de 2KM. Termine avec un 2KM à pleine vitesse.
04 DistanceTotale: **24K**	Prends une pause et dis toi que tu as déjà fait la moitié du chemin !	**6K** Fractionné Dépasse toi. Commence par un run de 2km a vitesse rapide et enchaine 4x50m en spint. Termine avec un 2km a vitesse normale.		**45 MIN** Résistance Reste en forme. Reste rapide. Lance le programme Score Parfait dans l'application NTC.	**6K** Fractionné Ton objectif est à ta portée. Lance toi sur un run d'1KM à pleine vitesse. Puis termine sur un run de 5KM.		**12K** Tempo Run C'était une bonne semaine. Termine par un run de 12KM en gardant le même rythme cardiaque ou la même vitesse.
05 DistanceTotale: **24K**		**5K** Tempo Run + Vitesse Bouge plus, bouge mieux. Enchaîne un tempo run de 3KM avec 2x1KM à pleine vitesse.	Repose toi. Mais reste actif avec, par exemple,une session de natation pour améliorer ton endurance.	**45 MIN** Entraînement Le 10KM approche. Muscle-toi avec le programme Soyez Explosive de l'application NTC.	**12K** Tempo Run Monte en puissance avec le challenge du jour. Garde le même rythme cardiaque ou la même vitesse tout au long de ce run de 12KM.		**7K** Vitesse Encore une bonne semaine. Termine par un run de 7KM aussi vite que possible. C'est ton run de référence.

FLIRTE AVEC LES LIMITES

LE PROGRAMME ULTIME POUR LES RUNNERS EXPÉRIMENTÉS À LA RECHERCHE D'UN PROGRAMME DE COMPÉTITION POUR UN 10KM.

COURSE | ENTRAÎNEMENT | REPOS | COURSE DU WEEK-END | JOUR DE LA COURSE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06 DistanceTotale: **21K**	Tu entres dans ta dernière semaine. Repose-toi aujourd'hui et n'oublie pas de t'hydrater pour préparer la course.	**7K** Temple Run Ne t'arrête pas. Surpasse-toi avec un nouveau tempo run de 7KM. Allez, tu y es presque.		**45 MIN** Stretch Reste détendu en vue de la course de cette fin de semaine avec une session de yoga.	**4K** Jog Léger Concentre-toi sur ton objectif, mais n'en fais pas trop. Un run light de 4KM suffira pour rester au top		**10K** Tu t'es entrainé comme un champion et prêt à courir ton 10 KM. **VAS-Y !**