

**PREPARATION**  
**10 KM BRIVE**  
**26 MAI 2017**  
**Planning**  
**d'entraînements**

**DEBUTANT**

2 jours d'entraînement PAR SEMAINE  
☞ EN 14 semaines

«La motivation vous fait débiter  
mais c'est l'habitude qui vous fait  
continuer»

Jim Ryon

**Ne jamais négliger l'échauffement des muscles  
et des articulations avant l'entraînement**

## **SEMAINE 1**

Jour1: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 10 fois  
30 s footing  
1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 13 fois  
30 s footing  
1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 2**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 17 fois  
45 s footing  
1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 20 fois  
45 s footing  
1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirement**

## **SEMAINE 3**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 20 fois  
45 s footing  
1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 10 fois  
1 mn footing  
1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 4**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 18 fois  
1 mn footing

1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 10 fois

1,30 mn footing

1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 5**

Jour 1: Echauffement

5 mn de marche rapide puis X 18 fois

2 mn footing

1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5mn de marche rapide puis X 8 fois

3 mn footing

1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 6**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 6 fois

5 mn footing

1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5mn marche rapide puis X 7 fois

7 mn footing

1 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

**VOUS ETES A MI CHEMIN DE LA PREPARATION  
COURAGE ET BRAVO**

## **SEMAINE 7**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide puis X 5 fois

5 mn footing

1,30 mn de marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn de marche rapide puis X 5 fois

12 mn footing

2 mn marche rapide

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 8**

Jour 1: Echauffement

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes puis X 5 fois

15 mn footing

3 mn marche rapide ou petites foulées lentes

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes puis X 1 fois

30 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 9**

Jour 1: Echauffement

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes puis X 2 fois

15 mn footing

3 mn marche rapide ou petites foulées lentes

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2:

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes puis X 2 fois

20 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 10**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes puis X 2 fois

30 mn footing

5 mn de marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

45 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

Finir par 5 mn de marche récupération et étirements

## **SEMAINE 11**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

30 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupératrice et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

45 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

Finir par 5 mn de marche récupération et étirements

## **SEMAINE 12**

Jour 1: Echauffement

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

30 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn marche rapide ou petites foulées lentes

50 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 13**

Jour 1: Echauffement

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes

40 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes

50 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

## **SEMAINE 14**

Jour 1: Echauffement

5 mn de marche rapide ou petites foulées lentes

50 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn de marche récupération et étirements**

Jour 2: Echauffement

5 mn de marche rapides ou petites foulées lentes

60 mn footing

5 mn marche rapide ou petites foulées

**Finir par 5 mn marche récupératrice et étirements**

**Voilà la fin de ce programme....**

**Retrouvons nous, à BRIVE le 26 mai 2017, sur la ligne de départ , tous ensemble allons au bout de ce challenge personnel et collectif**

**«Il y a des épidémies de tout ordre,  
le goût du sport est une épidémie de santé»**

**J. GIRAUDOUX**

**Rendez-vous sur la ligne d'arrivée.....**

**Peu importe le chronomètre....**

**L'important est de passer la ligne d'arrivée et de nous soutenir dans l'adversité et la difficulté.**