

1 HEURE 10

Niveau
Intermédiaire**PHILIPPE PROPAGE**

Entraîneur international & Coach Kalenji (2015 - 2018)

Vous souhaitez courir un 10 kilomètres en moins d'1 heure 05, c'est un objectif réalisable pour peu que vous soyez déjà un peu sportif.

[LE PROGRAMME](#) [NOS CONSEILS](#)

SEMAINE 1 2 3 4 5 SEMAINE 6

SEMAINE 1

Découverte des allures de course

Si vous n'arrivez pas à tenir les allures demandées, vous pouvez vous rabattre sur le plan "finir son premier 10km".

01 2 x 1 km allure spécifique >

02 1h de footing sur terrain plat >

SEMAINE 2

3 kilomètres à l'allure spécifique

Si les allures demandées vous semblent trop faciles, vous pouvez toujours choisir un plan plus ambitieux (10 km en 1 heure).

03 3 x 1 km allure spécifique >

04 1h15 de footing sur terrain vallonné >

SEMAINE 3

Diminution de la récupération

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

05 2 + 1 km allure spécifique >

06 1h15 de footing sur terrain plat >

SEMAINE 4

4 kilomètres à l'allure spécifique

Votre objectif approche, profitez de cette semaine pour tester le matériel que vous utiliserez le jour de la course et votre protocole nutritionnel.

07 2 x 2 km allure spécifique >

08 1h15 de footing sur terrain vallonné >

SEMAINE 5

5 kilomètres à l'allure spécifique

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

09 5 x 1 km allure spécifique >

10 1h de footing sur terrain vallonné >

SEMAINE 6

Dernière semaine avant la compétition !

C'est à la fin de la semaine que vous concrétiserez votre objectif. Ne faites pas d'excès et ne changez pas trop vos habitudes non plus. L'entraînement s'allège pour arriver avec de la fraîcheur au départ de la course.

11 1 km allure objectif course >

12 Echauffement pour le jour de course >

Avis utilisateurs

★★★★★ 4,9/5

11 utilisateurs ont donné leur avis via l'application Decat' Coach

olivier L

08/06/2020 14:57

★★★★★

Merci coach décathlon 1h10 réalisé aujourd'hui. Bien sûr pas en course officiel Corona virus oblige ? Merci pour vos plan d'entraînement. À refaire pour un 10 km en 1 heures.

Yann U

08/03/2020 13:35

★★★★★

bien

Cécile L

16/11/2019 21:46

★★★★★

1h10 exactement !!! pour un premier 10 km, je suis contente de moi. merci

Mathieu M

27/10/2019 13:24

★★★★★

Chouette entraînement qui permet de bien progresser. 1h06 réalisé.

1 2 3 >

* Les prix indiqués sur le site sont des prix conseillés par la centrale d'achat DECATHLON SA.

La MarqueDécouvrez la marque
L'équipe Kalenji
Devenez testeur de nos produits
Rejoignez l'équipe Kalenji**Produits**Jogging
Running & Athlétisme
Trail Running**Conseils**Motivation
Distance
Surface
Climat**Plans d'entraînement****Suivez nous**