

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT FOOTING DE 10 KM

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	3 X 10 MINUTE FOOTING 3 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	25 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	3 X 10 MINUTES FOOTING 3 X 1 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS
2	2 X 15 MINUTES FOOTING 2 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	2 X 15 MINUTES FOOTING 2 X 1 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS
3	3 X 12 MINUTES FOOTING 3 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	35 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	4 X 12 MINUTES FOOTING 4 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS
4	2 X 18 MINUTES FOOTING 2 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	40 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
5	2 X 20 MINUTES FOOTING 2 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	45 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
6	3 X 15 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	50 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	35 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
7	3 X 20 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	55 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	40 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
8	3 X 25 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	60 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	COURIR 10 KM