

ZONES D'ENTRAINEMENT	
Z1	Intensité 4/10 (Jogging facile)
Z2	Intensité 6/10 (Bon rythme, vous arrivez à parler mais plus difficilement)
Z3	Intensité 8/10 (Difficulté voir incapable de parler)

## Plan 10km débutant

SEMAINES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
1	Repos	5mn marche + 15mn en endurance terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 15mn en endurance terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 20mn en endurance terminer par 5mn marche	
		25		25			30	80
2	Repos	5mn marche + 20mn en endurance terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 10mn en endurance 3x 1mn Z2 avec repos 1mn marche + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 20mn en endurance Z1 + terminer par 5mn marche	
		30		27			30	87
3	Repos	5mn marche + 20mn en endurance terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 10mn en endurance 4x 1mn Z2 avec repos 1mn marche + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 25mn en endurance Z1 + terminer par 5mn marche	
		30		27			35	92
4	Repos	5mn marche + 4x 3mn Z2 avec 2mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 10mn en endurance + 5x 1mn Z2 avec repos 1mn marche + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 30mn en endurance Z1 + terminer par 5mn marche	
		28		29			40	97
5	Repos	5mn marche + 4x 2mn Z2 avec 3mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 8x 1mn Z2 avec 2mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	25 mn de course en continue en endurance Z1, terminer avec 5 mn de marche retour au calme	
		27		32			30	89
6	Repos	5mn marche + 5x 2mn Z2 avec 2mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 5x 2mn Z2 avec 3mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 6x 2mn Z2 avec 3mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	
		28		32			37	97
7	Repos	5mn marche + 3x 3mn Z1 avec 3mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 15mn Z1 en endurance + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 5x 3mn Z1 avec 3mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	
		25		25			37	87
8	Repos	5mn marche + 4x 3mn Z2 avec 2mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 20mn en Z1 en endurance + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 10mn Z2 @ Z3 terminer par 10mn Z1	
		28		30			30	88
9	Repos	5mn marche + 3x 4mn Z2 avec 3mn marche entre ch. + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 20mn en Z1 en endurance + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	5mn marche + 20mn Z2 @ Z3 terminer par 10mn Z1	
		28		30			40	98
10	Repos	20mn en Z1@Z2 + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 4x 2mn Z2@Z3 avec 2mn marche + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	50mn en Z1@Z2	
		25		24			50	99
11	Repos	5mn marche + 10mn en Z1 5mn Z2 + 5mn marche	Repos	30mn en Z1 en endurance + terminer par 5mn marche	Repos	Renforcements suggérés ou activité autre que la course	10mnZ1 15mn en Z3 5mn Z1	
		25		35			30	90
12	Repos	5mn marche + 20mn en Z1@Z2 + terminer par 5mn marche	Repos	5mn marche + 5mn en Z1@Z2 + 5mn marche	Repos	Activation 15mn course facile	<b>OBJECTIF 10km</b>	
		30		15				45

### Conseils et Explications

**Échauffement:** Toujours débuter votre entraînement par 5 à 10 mn en alternant 1mn course facile + 1mn marche

**Retour au calme ou fin de l'entraînement:** Toujours terminer par 5mn de marche

### Décharge de responsabilité auprès du club de course à pied les Guépards

Je suis conscient que la participation à un de ces plans d'entraînements de course à pied peut être potentiellement dangereux. Je consens à ne pas y participer si je ne suis pas physiquement ou médicalement apte et préparé adéquatement. Je ne devrais pas y participer à ce plan sans l'approbation de mon médecin. Je reconnais que je suis le seul responsable de ma santé médicale. Je m'engage à avoir mes médicaments et mes renseignements médicaux disponibles quand, et si, je souffrirai un épisode médical qui demandera des soins. Vous vous engagez à tenir le Club de course à pied les Guépards et ses entraîneurs et organisateurs quittes et indemnes de tout dommage corporel, tout décès ou perte matérielle, réclamation, poursuite ou action en cette matière à leur égard, notamment celles relatives aux frais et déboursés judiciaires et extrajudiciaires.

Vous êtes seul responsable de votre progression. Respectez les signes que votre corps vous envoie.

Si vous avez des problèmes ou contraintes de santé qui risquent d'affecter votre entraînement, veuillez cesser immédiatement et informer un médecin.

En débutant ce plan, j'accepte les termes et modalités de cette exclusion de responsabilité.