



## Circuit Endurance

### Guide d'entraînement 10-k : Novice

Si vous êtes déjà capable de vous entraîner 30 minutes sans arrêt, alors vous êtes capables d'entraîner pour votre première course de 10 kilomètres. Voilà comment vous entraîner:

Semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	repos	30 min	repos	30 min	repos	cross train	40 min
2	repos	30 min	repos	40 min	repos	cross train	45 min
3	repos	40 min	repos	35 min	repos	cross train	50 min
4	repos	40 min	repos	45 min	repos	cross train	55 min
5	repos	35 min	repos	55 min	repos	cross train	60 min
6	repos	40 min	repos	30 min	repos	repos	10-K Race

Suivre le programme à votre rythme. Si, à un quelconque moment, vous ne vous sentez pas prêt à passer à l'étape suivante, répétez la dernière semaine autant de fois que nécessaire.

