

<b>PROGRAMME de préparation aux 10 miles pour CONFIRMES</b>	
3 - 9 février	
1 <sup>er</sup>	TEST
2 <sup>ème</sup>	10' cool + 1' marcher + 25' end de base (+/-4,5km) sur parcours plat
10- 16 février	
1 <sup>er</sup>	20' cool + 20' end de base OU TEST si celui-ci n'a pas été effectué la semaine précédente
2 <sup>ème</sup>	10' cool + 1' marcher + 25' end de base (+/-4,5km)
17 - 23 février	
1 <sup>er</sup>	10' cool + 40' end de base sur parcours plat (+/-6,5km)
2 <sup>ème</sup>	5' cool + 25' end de base + 15' end cont sur parcours plat (+/-6,5km)
24 fev - 2 mars	
1 <sup>er</sup>	10' cool + 25' end de base + 10x(100m vite/100m lent) + 5' cool sur parcours plat (+/-7km)
2 <sup>ème</sup>	5' cool + 55' end de base sur parcours plat (+/-7,5km)
3 <sup>ème</sup>	20' end de base + 25' end cont sur parcours vallonné (+/-7km)
3 - 9 mars	
1 <sup>er</sup>	10' cool + 20' end de base + 2x* [8x(100m vite/100m lent)] + 5' cool sur parcours plat (+/-7,5km)
2 <sup>ème</sup>	1h end de base sur parcours plat (+/-8,5km)
3 <sup>ème</sup>	15' end de base + 30' end cont (+/-7km)
10 - 16 mars	
1 <sup>er</sup>	1h10 end de base sur parcours vallonné (+/-9,5km)
2 <sup>ème</sup>	30' end de base + 15' en accélérant dans toutes les côtes sur parcours vallonné + 5' cool (+/-6,5km)
17-mars	10' cool + 10' end de base + 10' end cont (+/-4,5km)
18-mars	
<b>19-mars</b>	<b>10 miles</b>
cool entre ces 2	* = 3' cool entre ces 2 séries
ALLURE	cool = courir très doucement = un peu plus vite que marcher end de base = courir en sachant parler = entre 7' et 7'30" par kilomètre end cont = courir en sentant que les pulsations cardiaques montent mais que l'on sait tenir longtemps = entre 6' et 6'30" par kilomètre 100m vite/ 100m lent = 100m entre 23" et 27" / 100m entre 45" et 52"
Programme réalisé par un préparateur physique, Vincent D'Harveng, pour le Service des sports UCL : contact : vincent.@promo-sport.be	