



Foulées du vieux château

Programme débutant 10 km Montluçon (7 semaines)

Distance reine des Foulées du Vieux Château le 10 km est mesuré officiellement. Vous avez l'habitude de courir régulièrement pour le plaisir et vous vous lancez pour votre premier

10 km !

Les Foulées du Vieux Château, c'est la course idéale pour vous.

Il y a du monde, de tous niveaux - on ne court jamais seul(e).

Des meneurs d'allures 40' - 45' - 50' et 55', aident à bien cibler les objectifs.

Vous serez au départ avec les champions(nes) mais dès le coup de pistolet votre seul objectif

reste : finir votre premier 10 km.

Conseils pour vos rythmes de course :

Courez vos "footing" en aisance respiratoire (c'est à dire que vous pouvez parler aisément en courant).

Privilégiez un terrain souple (herbe, sous bois, etc)

Lorsque vous lisez dans le programme "course soutenue", courez en augmentant votre rythme de

course de manière à ce que votre essoufflement devienne gênant pour parler en courant.

Lorsque vous lisez "course rapide" dans le programme vous adoptez une course relativement

rapide mais ce n'est pas un sprint (à ce moment là, parler pendant votre exercice devient très

difficile, voire impossible).

Lorsque vous lisez "sur circuit vallonné" choisissez si possible un circuit varié avec du plat, des

côtes et des descentes (ne gravissez pas des montagnes).

Les petits plus :

Respectez absolument les rythmes de course décrits plus haut.

Pensez à boire au minimum 1,5 l d'eau plate répartis tout au long de la journée.

Faites des étirements après les séances footing.

En cas de difficulté anormale sur une séance d'alternance d'allures, ne pas hésiter à réduire les

répétitions ou bien à remplacer les exercices par un simple footing.

L'objectif avec ce programme est de finir votre premier 10 km !

1ère SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 5' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de course

soutenue/30" course lente + 3' footing + 5' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30"

de **course rapide**/30" **marche rapide** + 10' footing

Jour 3 : 40' footing

2ème SEMAINE

Jour 1 : 50' footing

Jour 2 : 20' footing + 6' en alternant sans discontinuer : 30" de course soutenue/30" course lente +

3' footing + 6' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30" **marche rapide** + 5'

footing

Jour 3 : 40' footing sur un circuit vallonné

3ème SEMAINE

Jour 1 : 1h00 footing

Jour 2 : 20' footing + 7' en alternant sans discontinuer : 30" de course soutenue/30" course lente +

3' footing + 7' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30" **marche rapide** + 5'

footing

Jour 3 : 40' footing sur circuit vallonné

4ème SEMAINE

Jour 1 : 1h00 footing

Jour 2 : 45' footing

Jour 3 (Facultatif) : 30' footing

5ème SEMAINE

Jour 1 : 1h00 footing

Jour 2 : 20' footing + 6' en alternant sans discontinuer : 30" de course rapide/30" marche rapide +

3' footing + 6' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30" **course lente**

Jour 3 : 45' footing sur circuit vallonné

6ème SEMAINE

Jour 1 : 1h00 footing

Jour 2 : 20' footing + 8' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30" **course lente** +

10' footing

Jour 3 : 40' footing

7ème SEMAINE:

Jour 1 : 40' footing

Jour 2 : 30' footing (facultatif)

Jour 3 : **FOULÉES DE VIEUX CHÂTEAU (10km)**