

NIKE **RUNNING**

10K Entraînement



Trouve l'entraînement qui te correspond (click on the box)

★

ONE DAY
(Débutant)

★★

EVERY DAY
(Intermédiaire)

★★★

RACE DAY
(Confirmé)



FICHES PRATIQUES

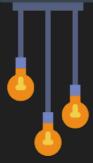
Nos meilleurs conseils pour vous accompagner

NIKE APP

Nos app pour vous guider dans vos séances

JOIN NRC SESSION

Nos session dans Paris pour dépasser vos limites



Fiches **Pratiques**



Fractionné

Le fractionné consiste à courir à deux allures différentes dans un même intervalle de temps. Par exemple, vous pouvez faire 400 mètres en fractionné, en parcourant les 200 premiers mètres en décontraction, puis en adoptant une allure rapide pour les 200 derniers mètres. Cette méthode permet de scinder en deux le travail fractionné.

Les runs progressifs améliorent l'endurance et permettent au corps de s'adapter aux rigueurs du running. Renforcez votre allure tout au long de chaque run, en commençant plus lentement que votre allure de récupération et en terminant plus rapidement que votre allure de récupération. Sur l'ensemble du run, vous allez courir en moyenne à votre allure de récupération. Vos runs d'endurance et de récupération doivent toujours être courus comme des runs progressifs.

Endurance Run Progressif

Training

La training est tout aussi important que vos runs. Faire des activités multidisciplinaires avec l'application NTC va vous aider à tonifier votre corps et ainsi à atteindre plus rapidement vos objectifs.

Les montées permettent d'améliorer la vitesse et la qualité des gestes. Gravier une montée nécessite plus d'énergie, ce qui dispense de courir aussi vite que lors d'un parcours sur du plat. En effectuant un run en montée, contrôlez votre respiration. Évitez de trop vous pencher en avant. Une légère inclinaison plaçant le menton devant la poitrine s'avère suffisante. Les montées sont très efficaces pour améliorer la vitesse et la force avec une foulée minimum.

Climb Training Séances de cotes





Nike APP



Nike+ Run Club

NEW!

N'oubliez pas de télécharger la **nouvelle Application Running** pour suivre votre progression.

SUIVEZ VOS PROGRÈS

Pour vous, chaque kilomètre compte. Nous mettons ainsi à votre disposition des détails d'une grande précision sur votre allure, la distance parcourue, vos itinéraires et vos records personnels, pour vous donner plus de contrôle sur votre run.

BÉNÉFICIEZ D'UN COACHING PERSONNALISÉ

Quelles que soient vos envies, Nike+ Coach a un programme qui vous convient, spécialement adapté à vos objectifs et votre condition physique actuelle. Il évolue et se met à jour au fil de votre progression, pour vous aider à atteindre vos objectifs.

COUREZ EN GROUPE

Il n'a jamais été aussi facile de vous mesurer à vos amis et aux autres coureurs du monde entier. Il suffit de poster les distances que vous avez parcourues avec des hashtags en rapport à des objectifs ou défis.

PARTAGEZ VOTRE COURSE

À présent, vous pouvez non seulement personnaliser vos publications de running en ajoutant des photos, des statistiques et des autocollants, mais il vous est également possible de personnaliser la visibilité de ces informations, allant de tous vos contacts sur les réseaux sociaux au cercle de vos amis Nike+.



Nike Training Club

NEW!

N'oubliez pas de télécharger en plus l'**APP NTC** (cross gender) pour optimiser votre préparation 10K.

VOTRE COACH PERSONNEL ULTIME

Plus de 100 entraînements, des instructions audio et vidéo claires pour chaque mouvement délivrées par des experts et des programmes pour vous aider à gagner en tonicité, en rapidité et en force.

DES CONSEILS D'EXPERT

Les clips audio et vidéo pédagogiques présentés par les coachs Nike vous aideront à parfaire votre technique et tirer le maximum de chaque entraînement.

PROGRAMMES PERSONNALISÉS ET ÉVOLUTIFS

Votre application créera un programme de training personnalisé à partir de vos besoins, qui s'adaptera ensuite en fonction de vos performances. Vous avez manqué une journée ? Nous vous aiderons à vous remettre en piste. Vous ne progressez plus ? Nous vous ferons passer à la vitesse supérieure.

PARTAGE D'ENTRAÎNEMENT

Partager votre entraînement avec vos amis n'a jamais été aussi facile. Publiez le dernier cap que vous avez franchi, personnalisez vos photos avec les autocollants NTC, et inspirez-vous d'autres membres avec l'application NTC.





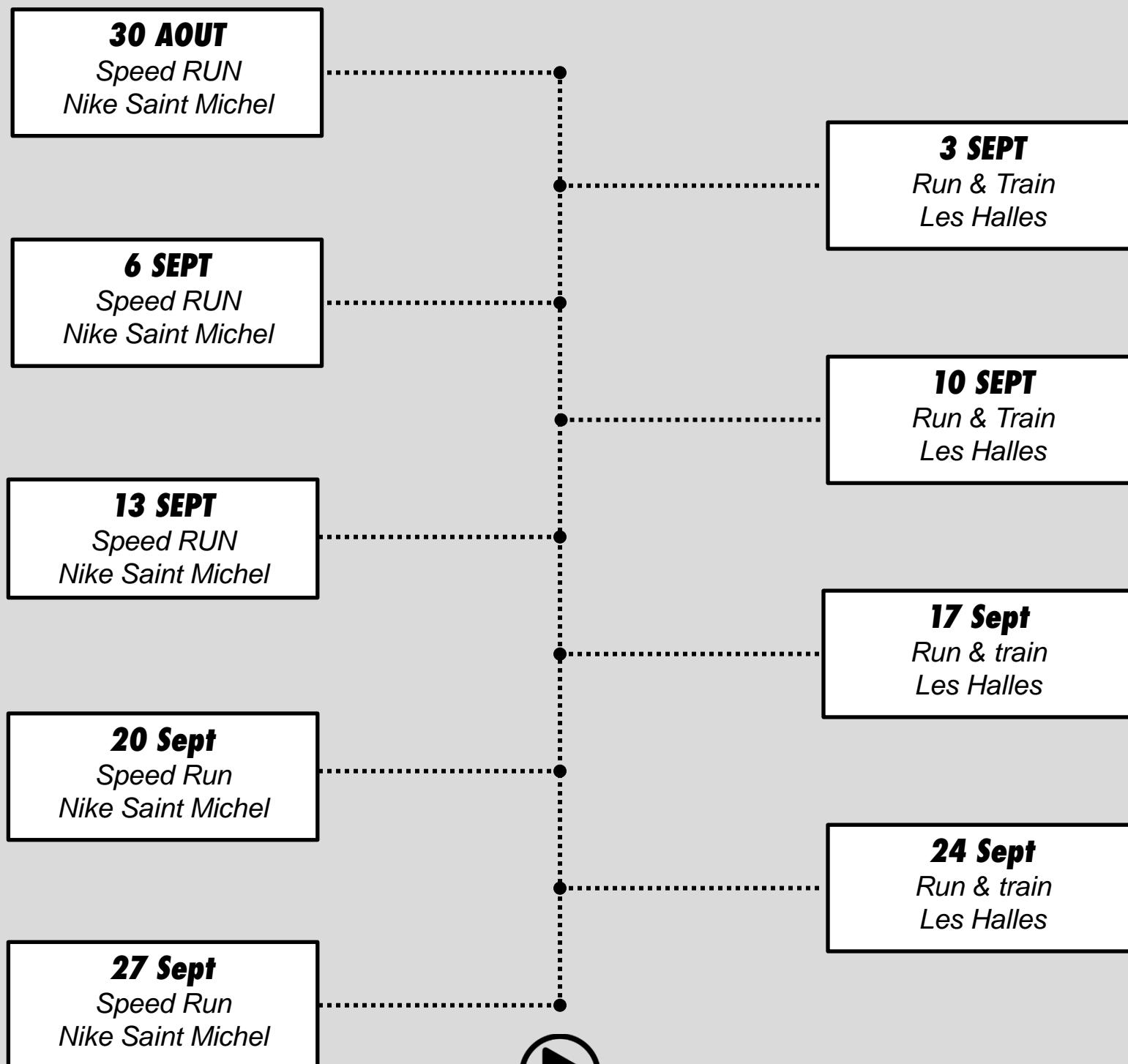
NRC Calendar



Vous avez envie de continuer à progresser ?

Ca tombe bien nous avons conçu pour vous **Le Nike + Run Club**. Que vous soyez débutant ou que vous fassiez votre 10KM en 31 min, nous avons une **session dédiée** pour vous aider **à atteindre vos objectifs**. Ramenez vos potes et venez vous dépasser, voir surpasser ça dépend de vous, nos coaches et pacers seront la pour vous motiver.

N'oubliez pas de vous enregistrer pour chaque session si vous souhaitez y participer via [Nike.com/paris](https://nike.com/paris)
La progression commence maintenant ...



Click here...





NIKE RUNNING – LEVEL 1

10K Training Finish a Race



MOND

TUES

WED

THURS

FRI

SAT

SUN

WEEK 1

ENDURANCE

Run de 20' à 30'
Ou alternance Run et Marche rapide selon le niveau.

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
ou

DAY OFF



TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

ENDURANCE

Run de 20' à 30'
Ou alternance Run et Marche rapide selon le niveau.

DAY OFF



DAY OFF



WEEK 2

ENDURANCE

Run de 25' à 40'
Ou alternance Run et Marche rapide selon le niveau.

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
ou

FRACTIONNE

10' échauffement Sur terrain plat
5 X (1' allure rapide + 1' marche)
10' retour au calme

DAY OFF



ENDURANCE

Run de 40' à 1h en nature
Avec alternance Run marche rapide selon la fatigue

DAY OFF



TRAINING

Renforcement Séance renforcement musculaire NTC
ou

WEEK 3

ENDURANCE

Run de 25' à 40'
Ou alternance Run et Marche rapide selon le niveau.

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
ou

FRACTIONNE

10' échauffement Sur terrain plat
10 X (30'' allure rapide + 30'' marche)
10' retour au calme

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
Ou

CLIMB TRAINING

10' échauffement Cote de 5 à 10%
5 séries de 30'' à 1' en cote, récupération dans la redescente
10' retour au calme

DAY OFF



ENDURANCE

Run de 8 à 10km en nature
Avec alternance Run marche rapide selon la fatigue

WEEK 4

DAY OFF



ENDURANCE

Run 25' cool + Gainage

FRACTIONNE

10' échauffement Sur piste
8 X (300m allure rapide + 100m marche lente)
10' retour au calme

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
ou

DAY OFF



TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

RYTHME

Run de 30' à 40' sur parcours vallonné
Avec accélérations dans les montées selon niveau

WEEK 5

DAY OFF



ENDURANCE

Run 25' cool + Gainage

TRAINING

Séance légère de renforcement musculaire NTC
Ou

DAY OFF



FRACTIONNE

10' échauffement Sur terrain plat
5 X (30'' allure rapide + 1.5' marche)
10' retour au calme

DAY OFF



RACE DAY





NIKE RUNNING – LEVEL 2

10K Set a New PR



MOND

TUES

WED

THURS

FRI

SAT

SUN

WEEK 1

ENDURANCE

Run de 25' à 35'

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

FRACTIONNE

15' échauffement
Sur terrain plat
10 X (30'' allure rapide + 30'' marche)
10' retour au calme

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

ENDURANCE

Run de 40' à 1h en nature
Avec alternance Run marche rapide selon la fatigue

DAY OFF



ENDURANCE

Run de 10 à 15km en nature
Avec accélérations en montée selon les sensations

WEEK 2

ENDURANCE

Run de 25' à 40' allure cool

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

FRACTIONNE

15' échauffement
Sur piste
5X200m allure rapide + 200m recup puis
3X100m à fond avec 1' de recup
10' retour au calme

ENDURANCE

Run de 25' à 40' allure cool

CLIMB TRAINING

15' échauffement
Cote de 5 à 10%
8 séries de 30'' à 1' en cote
10' retour au calme

DAY OFF



ENDURANCE

Run de 10 à 15km en nature
Avec accélérations en montée selon les sensations

WEEK 3

ENDURANCE

Run de 25' à 40'

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

FRACTIONNE

20' échauffement
Alternance Rapide / Recup
Allure rapide : 1';2';3';2';1'
Récupération : 30'';1';1.5';1;30''
15' retour au calme

ENDURANCE

Run 35' à 50' cool + Gainage

CLIMB TRAINING

10' échauffement
Cote de 5 à 10%
8 séries de 30'' à 1' en cote, récupération dans la redescente
10' retour au calme

DAY OFF



RYTHME

20' échauffement
En nature
3X5' allure rapide +2.5' recup entre les séries
15' retour au calme

WEEK 4

ENDURANCE

Run de 25' à 40' allure cool

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

FRACTIONNE

15' échauffement
2 séries de 6 X (30'' allure rapide + 30'' recup)
3' recup entre les 2 séries
10' retour au calme

DAY OFF



FRACTIONNE

15' échauffement
Alt. Vite/Recup
Allure rapide : 15'';30'';45'';1';45'';30'';15''
Récupération : 15'';30'';45'';1';45'';30'';15''
10' retour au calme

DAY OFF



RYTHME

Run de 30' à 40' sur parcours vallonné
Avec accélérations dans les montées selon niveau

WEEK 5

DAY OFF



DAY OFF



FRACTIONNE

20' échauffement
Sur Piste
8 X (200m allure rapide + 200m recup)
15' retour au calme

ENDURANCE

Run de 20' à 30'
Ou
Repos selon le niveau de récupération

DAY OFF



WARMING

Run de 20' à 30'
Avec 5 séries de 30'' allure rapide + 1' recup

RACE DAY





NIKE RUNNING – LEVEL 3

10K Lead From the Front



MOND

TUES

WED

THURS

FRI

SAT

SUN

WEEK 1

DAY OFF



TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
+ (opt) Run 25' cool

FRACTIONNE

20' échauffement
Alternance Rapide / Recup
Allure rapide : 1';2';3';2';1'
Récupération : 30'';1';1.5';1;30''
15' retour au calme

ENDURANCE

Run de 30' à 45' (parcours vallonné)

DAY OFF



ENDURANCE

Run de 1h à 1h10

ENDURANCE

Run de 10 à 15km avec accélérations dans les montées (en fonction de vos sensations)

WEEK 2

ENDURANCE

Run de 25' à 40' allure cool + Gainage

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
+ (opt) Run 25' cool

FRACTIONNE

20' échauffement
Sur piste 8X200m allure rapide + 200m recup puis 5X100m à fond avec 1' de recup
15' retour au calme

TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC

CLIMB TRAINING

20' échauffement
Cote de 5 à 10% 10 séries de 30'' à 1' en cote
15' retour au calme

ENDURANCE

Run de 1h à 1h10

RYTHME

20' échauffement
En nature 2X5'allure rapide +2'30 recup entre les séries
15' retour au calme

WEEK 3

DAY OFF



TRAINING

Séance renforcement musculaire NTC
+ (opt) Run 25' cool

FRACTIONNE

20' échauffement
2 séries de 8 X (30'' allure rapide + 30'' recup)
3' récup entre les 2 séries
15' retour au calme

ENDURANCE

Run de 40' à 1h

DAY OFF



CLIMB TRAINING

20' échauffement
Cote de 5 à 10% 10 séries de 30'' à 1' en cote
15' retour au calme

RYTHME

20' échauffement
En nature 3X5'allure rapide +2.5' recup entre les séries
15' retour au calme

WEEK 4

DAY OFF



ENDURANCE

Run 25' cool + Gainage

FRACTIONNE

20' échauffement
2 séries de 8 X (30'' allure rapide + 30'' recup)
3' récup entre les 2 séries
15' retour au calme

ENDURANCE

Run de 40' à 1h

DAY OFF



CLIMB TRAINING

20' échauffement
Cote de 5 à 10% 10 séries de 30'' à 1' en cote
15' retour au calme

RYTHME

20' échauffement
En nature 10 séries (1' allure rapide + 1' récup)
15' retour au calme

WEEK 5

DAY OFF



DAY OFF



FRACTIONNE

20' échauffement
Sur Piste 10 X (200m allure rapide + 200m recup)
15' retour au calme

ENDURANCE

Run de 20' à 30'
Ou
Repos selon le niveau de récupération

DAY OFF



WARMING

Run de 20' à 30'
Avec 5 séries de 30'' allure rapide + 1' récup

RACE DAY

