

# QUELQUES PLANS D'ENTRAÎNEMENT SPECIFIQUES 10 KM ET SEMI

**A télécharger :**

**10 km**

**[10 km entre 45 et 50mn](#) - [5 semaines pour courir le 10 km à bloc](#)**

**Semi-marathon**

**[6 semaines pour réussir un semi](#) - [Semi en 2 heures](#) - [Semi en moins d'une heure 50](#)**