



# SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

## NE LÂCHEZ RIEN ! OBJECTIF : 10 KMS !

Chez *ibis budget*, on vous accompagne à relever tous vos challenges.

Nos coachs Smart Sport vous ont concocté un programme de **6 semaines** et **17 séances** pour vous lancer à l'aventure des 10kms ! Défi accepté ?

Seul prérequis : savoir courir 45 minutes. Pour pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions et éviter de vous blesser, un avis médical est fortement recommandé avant de vous lancer. Soyez smart !

Découvrez  
le Smart Sport by *ibis budget*.  
Flashez-moi !





# SMART SPORT BY IBIS BUDGET

## Surpassez votre quotidien !

**SEMAINE 1**  
Objectif 50'

**A vos marques,  
prêt, partez !**

### Séance #1

1. 10' de marche rapide.
2. 45' de course à votre rythme, pas de chrono.
3. 5' de marche lente en respirant profondément.

### Séance #2

1. 10' de marche rapide.
2. 50' de course en continu en trottinant. Ne lâchez rien !
3. 5' de marche lente. Bravo, vous y êtes arrivé !

**Séance #3**  
**Renforcez vos muscles !**

**ROUTINE ICI**

**SEMAINE 2**  
Objectif 60'

**Restez actif !**

### Séance #4

1. 10' de marche rapide.
2. 50' de course en continu en trottinant. Pas de chrono, allez-y à votre rythme !
3. 5' de marche lente. Défi relevé !

### Séance #5

1. 10' de marche rapide.
2. 60' de course en continu en trottinant. Toujours plus loin !
3. 5' de marche lente en respirant profondément.

**Séance #6**  
**Juste une petite pause  
détente !**

**ROUTINE ICI**

**SEMAINE 3**  
Objectif accélérer  
en fin de course

**Pas à pas !**

### Séance #7

1. 10' de marche rapide.
2. 40' de course en trottinant, à votre rythme.
3. 5' de course rapide.
4. 5' de course lente.
5. 5' de marche lente. Fin de la partie !

### Séance #8

1. 15' de marche rapide.
2. 60' de course en en respirant tranquillement. Restez actif !
3. 5' de marche lente. Fin de la partie !

**Séance #9**  
**Surpassez votre cardio !**

**ROUTINE ICI**



# SMART SPORT BY IBIS BUDGET

## Surpassez votre quotidien !

SEMAINE 4  
Objectif 70'

**Ne lâchez rien !**

### Séance #10

1. 10' de marche rapide.
2. 50' de course en trottinant, allez y à votre rythme.
3. 10' de marche lente.
4. 5' de course rapide.
5. 10' de marche lente. Fin de la partie !

### Séance #11

1. 10' de marche rapide.
2. 70' de course en continu en trottinant. Pas de chrono.
3. 5' de marche lente. Défi relevé !

**Séance #12**  
**Au-delà des lignes !**

**ROUTINE ICI**

SEMAINE 5  
Objectif 75'

**Toujours plus loin !**

### Séance #13

1. 10' de marche rapide.
2. 45' de course en continu en trottinant. Ne lâchez rien !
3. 10' de course rapide.
4. 5' de course lente.
5. 5' de marche lente. Défi relevé !

### Séance #14

1. 10' de marche rapide.
2. 75' de course en continu en trottinant à votre rythme.
3. 5' de marche lente. Bravo, vous y êtes arrivé !

**Séance #15**  
**Pas à pas détendez vous!**

**ROUTINE ICI**

SEMAINE 6  
Objectif 10 KMS

**Fin de la partie !**

### Séance #16

1. 10' de marche rapide.
2. 30' de course en continu en trottinant. Toujours plus loin !
3. 5' de marche lente. Bravo, vous y êtes arrivé !

### THE BIG DAY ! 10 kms

1. 10' de marche rapide : échauffez-vous !
2. Ne partez pas trop vite...
3. **C'est parti !!!!**

**Challenge réussi !**  
**Prêt pour la prochaine**  
**étape : 21 kms ?**