

FIXE-TOI UN OBJECTIF**ÉTAPE 1**

Sers-toi du calculateur d'allure [Hansons Training Pace Calculator](#) pour remplir les allures suivantes. Tu te référeras à ces allures pour tes entraînements hebdomadaires. C'est ce qui t'aidera à tirer le meilleur parti de tes entraînements et à t'assurer que ton entraînement est efficace, sans être trop dur ni trop facile.

_____ : Ton objectif de temps d'arrivée

_____ : Ton objectif d'allure (OA)

_____ : long run

_____ : allure sur 10 km (pour les entraînements)

RÉVISE TON JARGON DE RUNNER**ÉTAPE 2**

TEMPO RUN : Tu devrais avoir du mal à tenir une conversation à cette vitesse, mais être capable de garder cette allure pendant 45 à 60 minutes si nécessaire.

ALLURE DE RÉCUPÉRATION : Contente-toi de trotter en douceur entre des intervalles intenses et rapides ; pas de vitesse déterminée, juste un petit footing tranquille.

ÉCHAUFFEMENT/RÉCUPÉRATION : Trotte en douceur en intercalant quelques intervalles plus courts et plus rapides pour préparer ton corps à l'entraînement, et trotte à nouveau gentiment pour récupérer une fois que tu as fini.

REPOS OU CROSS-TRAINING : Un repos total, ou une activité autre que le running comme la musculation, le yoga, le vélo, etc.

ENTRAÎNEMENT/RUNNING EN PENTE : Lorsqu'on te propose des séries de répétitions en pente (90/60/30" en pente, par exemple), commence par courir en montée à une intensité modérée/intense, puis redescends en trottinant pour récupérer et te reposer. Lorsque tu arrives en bas, fais demi-tour et remonte à nouveau la pente, puis redescends en trottinant. En général, les pentes constituent un entraînement par intervalles efficace et naturel qui te permet d'alterner des runs intenses et des runs faciles.

NOTATION : Dans ces programmes d'entraînement, les minutes et les secondes sont représentées par des apostrophes : les minutes par une apostrophe et les secondes par deux apostrophes. (3' = 3 minutes, 45'' = 45 secondes)

QU'EST-CE QUE « / » SIGNIFIE ? Lorsqu'on t'indique « / » sur le calendrier, la barre oblique indique un changement des durées d'activité ou du repos pendant un entraînement par intervalles. Ainsi, « 2 x 90/60/30'' en pente » signifie que tu dois courir en montée pendant 90 secondes, récupérer en descente en trottinant, courir à nouveau en montée pendant 60 secondes, redescendre en trottinant et courir en montée pendant 30 secondes avant de répéter la série complète. Pour les entraînements qui comportent des repos chronométrés après des intervalles de distance variable, « repos » est inscrit pour le faire correspondre avec l'intervalle. Ainsi, des intervalles de 200/400/800 m suivis de 1'/2'/3' de repos signifient que tu te reposes pendant 1 minute après l'intervalle de 200 m, que tu te reposes pendant 2 minutes après l'intervalle de 400 m, et ainsi de suite.

ÉTAPE 3 COMMENCE L'ENTRAÎNEMENT

REMARQUE : Pour tous les entraînements du mardi et du jeudi, pense à inclure un échauffement de 1,5 km et une récupération de 1,5 km

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	5Km en douceur	5 x 1' en pente ----- Redescends en trottinant pour récupérer	Repos ou 30' cross-training	5 km en "montée/descente" Alterner: Kilomètres en montée en tempo run, Kilomètres en descente avec effort modéré	5Km ou 30' cross-training	Long run: 40'	Repos
SEMAINE 2	5Km en douceur	3 x 1' niveau intense / 1' en douceur ----- 3 x 1' en pente	Repos ou 35' cross-training	3 x 1,5 km en tempo run ----- 2' de récupération	5Km en douceur ou 30' cross-training	Long run: 45'	Repos
SEMAINE 3	5Km en douceur	3 x 2' niveau intense / 1' en douceur ----- 3 x 1' en pente	Repos ou 30' cross-training	5 km en tempo run progressif Commence modérément et réduis de 5" après chaque 1,5 km	5Km en douceur	Long run: 50'	Repos
SEMAINE 4	6,5Km en douceur	3 x 3' niveau intense / 90" en douceur ----- 3 x 45" en pente	Repos ou 35' cross-training	5 km en tempo aérobique en tempo run + 20" ----- 3 x 100 m niveau intense avec 3' de récupération	5Km en douceur ou 30' cross-training	Long run: 55'	Repos

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	6,5Km en douceur	4 x 600 m à ton objectif d'allure avec autant de repos	Repos ou 35' cross-training	2 x 3/2/1' en pente Augmentation de l'effort à mesure que les intervalles deviennent plus courts	6,5Km en douceur ou 30' cross-training	Long run: 60'	Repos
SEMAINE 6	6,5Km en douceur	3 x 1 km à une allure de 10 km + 5" avec 2' de repos <hr/> 2 x 400 m à une allure de 5 km avec 90" de repos	Repos ou 35' cross-training	2 x 3 km en tempo run avec 3' de repos entre <hr/> 3 x 100 m niveau intense avec 4' de récupération	5Km en douceur ou 30' cross-training	Long run: 60'	Repos
SEMAINE 7	6,5Km en douceur	4 x 800 m à une allure de 5 km puis 250 m encore plus rapidement <hr/> 1' de récupération après 800 m, 4' de récupération après 250 m	Repos ou 40' cross-training	6,5 km en tempo run progressif Commence modérément et réduis de 5" après chaque 1,5 km	6,5Km en douceur ou 35' cross-training	Long run: 65'	Repos ou cross-training en douceur
SEMAINE 8	8Km en douceur	40' de run à la vitesse souhaitée 5 x 100 m rapidement	Repos ou 40' cross-training	1200/800/400/200m <hr/> Repos 3'/2'/2'/2' <hr/> Allure : OA+2"/5 km/5 km-3" /intense	6,5Km en douceur ou 35' cross-training	Long run: 55'	Repos

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9	6,5Km en douceur	3 km en tempo run avec 4' de récupération	Repos ou 30' cross-training	4 x 400 m à OA avec 60" de repos	Repos ou 5Km en douceur	Échauffement pré-compétition: 5Km 3 x 150 m à OA	JOUR j!

REMARQUES
