



FIXE-TOI UN OBJECTIF

ÉTAPE 1

Sers-toi du calculateur d'allure [Hansons Training Pace Calculator](#) pour remplir les allures suivantes. Tu pourras te référer 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 final _____ : Ton objectif d'allure (OA)
_____ : Sortie Longue _____ : Allure 5km (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 ENTRAÎNEMENT CROISÉ : Un repos total, ou une activité autre que le running comme la musculation, le yoga, le vélo, etc.

NOTATION : Dans ces plans 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)

COMMENCE L'ENTRAÎNEMENT

ÉTAPE 3

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

5KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 9 SEMAINES POUR DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Repos ou 30' d'entraînement croisé	5x1' de travail en côte ----- footing en pente descendante pour récupérer	Repos ou 30' d'entraînement croisé	5km « montées/ descentes » Ou alors : monter les kilomètres en tempo run, descendre les kilomètres avec un effort modéré	5 kilomètres ou 30' d'entraînement croisé	30' en douceur	Repos
SEMAINE 2	Repos ou 30' d'entraînement croisé	3x1' intenses / 1' en douceur ----- 3x1' de côte	Repos ou 35' d'entraînement croisé	3x1,6 km en tempo run ----- 2' de récupération entre chaque série	5 kilomètres en douceur	Sortie longue 35'	Repos
SEMAINE 3	Repos ou 30' d'entraînement croisé	3x2' intenses / 1' en douceur / ----- 3x1' de côte	Repos ou 30' d'entraînement croisé	5km en tempo run progressif. Commence de façon modérée et réduis de 5" tous les 1,6 km	5 kilomètres en douceur	Sortie longue 40'	Repos
SEMAINE 4	Repos ou 35' d'entraînement croisé	3x3' intenses / 90" de repos ----- 3x45" de côte	Repos ou 35' d'entraînement croisé	5km en tempo run sportif + 20" ----- 3x100m intenses avec 3' de récupération	5 kilomètres en douceur ou 30' d'entraînement croisé	Sortie longue 35'	Repos



5KM · PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 9 SEMAINES POUR DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	Repos ou 35' d'entraînement croisé	4x600m à ton objectif d'allure avec autant de repos	Repos ou 35' d'entraînement croisé	3 x 3/2/1' de côte en augmentant les efforts à mesure que les intervalles raccourcissent	6 kilomètres en douceur ou 30' d'entraînement croisé	Sortie longue 40'	Repos
SEMAINE 6	Repos ou 35' d'entraînement croisé	6x1km à ton allure de 10km + 5" avec 2' de repos <hr/> 4x400m à ton allure de 5km avec 90" de repos	Repos ou 35' d'entraînement croisé	2x3km en tempo run avec 3' de repos entre <hr/> 3x100m intenses avec 4' de récupération	5 kilomètres en douceur ou 30' d'entraînement croisé	Sortie longue 45'	Repos
SEMAINE 7	Repos ou 35' d'entraînement croisé	3x1km à ton allure de 10km + 5" avec 2' de repos <hr/> 4x400m à ton allure de 5km avec 90" de récupération	Repos ou 35' d'entraînement croisé	2x3km en tempo run avec 3' de repos entre <hr/> 3x100m intenses avec 4' de récupération	5 kilomètres en douceur ou 35' d'entraînement croisé	Sortie longue 50'	Repos ou entraînement croisé en douceur
SEMAINE 8	Repos ou 35' d'entraînement croisé	Run de 40' à l'allure de ton choix <hr/> 5x100m rapides	Repos ou 40' d'entraînement croisé	1200/800/200m <hr/> repos 3'/2'/2'/2' <hr/> Allure : OA+2"/5k/ 5k-3"/intense	6 kilomètres en douceur ou 35' d'entraînement croisé	Sortie longue 45'	Repos

