



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 de fin _____ : Ton objectif d'allure (OA)

_____ : Sortie longue _____ : allure de 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 ENTRAÎNEMENT CROISÉ : Un repos total, ou une activité autre que le running comme la musculation, le yoga, le vélo, etc.

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)

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



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1 (19 km)	repos ou entraînement croisé	3 km allure tranquille	repos ou entraînement croisé	5 km allure tranquille	repos ou entraînement croisé	5 km allure tranquille	sortie longue : 6 km allure tranquille
SEMAINE 2 (26 km)	repos ou entraînement croisé	5 km allure tranquille	repos ou entraînement croisé	5 km allure tranquille	5 km allure tranquille	5 km allure tranquille	sortie longue : 6 km allure tranquille
SEMAINE 3 (34 km)	repos ou entraînement croisé	6 km allure tranquille	repos ou entraînement croisé	6 km allure tranquille	6 km allure tranquille	6 km allure tranquille	sortie longue : 8 km allure tranquille
SEMAINE 4 (32 km)	repos ou entraînement croisé	8 km allure tranquille	repos ou entraînement croisé	5 km allure tranquille	5 km allure tranquille	8 km allure tranquille	sortie longue : 6 km allure tranquille



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5 (39 km)	repos ou entraînement croisé	8 km allure tranquille	repos ou entraînement croisé	6 km allure tranquille	8 km allure tranquille	6 km allure tranquille	sortie longue : 10 km allure tranquille
SEMAINE 6 (64 km)	6 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 12 x 400 m à une allure de 5 km- 10 km avec récupération sur 400 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 8 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	6 km allure tranquille	13 km allure tranquille	sortie longue : 13 km allure tranquille
SEMAINE 7 (63 km)	6 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 8 x 600 m à une allure de 5 km- 10 km avec récupération sur 400 m	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 8 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	6 km allure tranquille	10 km allure tranquille	sortie longue : 16 km allure tranquille
SEMAINE 8 (68 km)	10 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 6 x 800 m à une allure de 5 km- 10 km avec récupération sur 400 m	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 8 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	8 km allure tranquille	10 km allure tranquille	sortie longue : 16 km allure tranquille



42.2 · PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 18 SEMAINES POUR DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9 (79 km)	8 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 5 x 1 km à une allure de 5 km- 10 km avec récupération sur 400 m	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 13 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	10 km allure tranquille	8 km allure tranquille	sortie longue : 24 km allure tranquille
SEMAINE 10 (77 km)	11 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 4 x 1 200 m à une allure de 5 km- 10 km avec récupération sur 400 m	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 13 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	8 km allure tranquille	13 km allure tranquille	sortie longue : 16 km allure tranquille
SEMAINE 11 (89 km)	8 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 6 x 1,5 km à ton OA-10 avec récupération sur 400 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 13 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	10 km allure tranquille	13 km allure tranquille	sortie longue : 26 km allure tranquille
SEMAINE 12 (80 km)	8 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 4 x 2,4 km à ton OA-10 avec récupération sur 800 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 14 km à ton OA Récupération sur 1,5 km	8 km allure tranquille	13 km allure tranquille	sortie longue : 16 km allure tranquille



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 13 (91 km)	11 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 3 x 3 km à ton OA-10 avec récupération sur 800 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 14,48 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	10 km allure tranquille	10 km allure tranquille	sortie longue : 26 km allure tranquille
SEMAINE 14 (79 km)	8 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 2 x 5 km à ton OA-10 avec récupération sur 1,5 km Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 14,48 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	8 km allure tranquille	13 km allure tranquille	sortie longue : 16 km allure tranquille
SEMAINE 15 (93 km)	11 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 3 x 3 km à ton OA-10 avec récupération sur 800 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 16 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	10 km allure tranquille	10 km allure tranquille	sortie longue : 26 km allure tranquille
SEMAINE 16 (82 km)	8 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 4 x 2,4 km à ton OA-10 avec récupération sur 800 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 16 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	8 km allure tranquille	13 km allure tranquille	sortie longue : 16 km allure tranquille



42.2 · PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 18 SEMAINES POUR DÉBUTANTS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 17 (80 km)	11 km allure tranquille	Échauffement sur 2,4 km 6 x 1,5 km à ton OA-10 avec récupération sur 400 m Récupération sur 2,4 km	repos ou entraînement croisé	Échauffement sur 1,5 km 16 km en tempo à ton OA Récupération sur 1,5 km	10 km allure tranquille	10 km allure tranquille	sortie longue : 13 km allure tranquille
SEMAINE 18 (81 km)	8 km allure tranquille	8 km allure tranquille	repos	10 km allure tranquille	8 km allure tranquille	5 km allure tranquille	JOUR J !

DÉCOUVRE CERTAINES RESSOURCES HANSONS

HansonsCoachingServices.com est un excellent site pour accéder à des blogs et podcasts sur le running. C'est aussi la première étape à suivre si tu recherches un coaching individualisé ou un programme de formation personnalisé. Si tu souhaites te plonger davantage dans la philosophie et la méthodologie de l'entraînement, le livre [Hansons Marathon Method book](#) est un excellent point de départ.

La communauté [Hansons Marathon Method Community](#) est un groupe Facebook fermé GRATUIT (demande simplement l'autorisation de t'y joindre) où tu peux te connecter avec d'autres runners utilisant les mêmes programmes d'entraînement. Une excellente occasion de tendre la main à d'autres runners utilisant le même programme d'entraînement.

REMARQUES
