

Powered by Mali'Co

Marion Constantin (077 433 87 14) et Lise Van Den Plas (078 815 28 79) / Coaching sportif et activités physiques adaptées/ [www.malico-coaching.ch](http://www.malico-coaching.ch)

Sem. 1	<b>Entraînement 1 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 30' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 2 - IT</b> - Échauffement 10' - Course rapide 30" - course de récupération 30" - Répéter 6 fois, faire une pause de 2' puis recommencer 6 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 3 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 40' - Allure: tranquille
Sem. 2	<b>Entraînement 4 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 45' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 5 - IT</b> - Échauffement 10' - Course rapide 1' - course de récupération 1' - Répéter 4 fois, faire une pause de 2 minutes, puis recommencer 4 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 6 - Endurance de base</b> - Course continue en terrain vallonné 40' - Allure: tranquille
Sem. 3	<b>Entraînement 7 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 40' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 8 - IT en montée</b> - échauffement 10' - Course en montée 30" - marche 30" - Répéter 10 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 9 - Course</b> - Course continue à plat de 7km - Allure: allure de course
Sem. 4	<b>Entraînement 10 - Récupération</b> Entraînement autre sport (natation, vélo, badminton, pilate etc.)	<b>REPOS</b>	<b>Entraînement 11 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 40' - Allure: tranquille
Sem. 5	<b>Entraînement 12 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 45' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 13 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 2' - course de récupération 1' - Répéter 3 fois, faire une pause de 2' puis recommencer 3 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 14 - Endurance de base</b> - Course continue en terrain vallonné de 8km - Allure: tranquille
Sem. 6	<b>Entraînement 15 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 60' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 16 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 3' - course de récupération 2' - Répéter 3 fois, faire une pause de 2' puis recommencer 3 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 17 - Montée</b> - Marche rapide en montée 15' - Marche lente en montée 15' - Marche rapide en montée 15'
Sem. 7	<b>Entraînement 18 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 80' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 19 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 3' - course de récupération 1' - Répéter 3 fois, faire une pause de 2' puis recommencer 3 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 20 - Course</b> - Course continue en terrain vallonné de 8km - Allure: allure de course



BOUGE POUR TA SANTÉ

Powered by Mali'Co

Marion Constantin (077 433 87 14) et Lise Van Den Plas (078 815 28 79) / Coaching sportif et activités physiques adaptées/ [www.malico-coaching.ch](http://www.malico-coaching.ch)

Sem. 8	<b>Entraînement 21 - Récupération</b> Entraînement autre sport (natation, vélo, badminton, pilate etc.)	<b>REPOS</b>	<b>Entraînement 22 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 40' - Allure: tranquille
Sem. 9	<b>Entraînement 23 - Course</b> - Course continue à plat 40' - Allure: allure de course	<b>Entraînement 24 - Montée</b> - Course à allure tranquille à plat 15' - Course en montée 1' - marche en montée 1'. Répéter 6 fois - Course à allure tranquille à plat 15'	<b>Entraînement 25 - Endurance de base</b> - Course continue à plat de 10km - Allure: tranquille
Sem. 10	<b>Entraînement 26 - IT</b> - Course à allure tranquille 15' - Course rapide 15' - Course à allure tranquille 15'	<b>Entraînement 27 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 3' - course de récupération 90" - Répéter 4 fois - Course lente de récupération 10'	<b>Entraînement 28 - Course</b> - Course continue en terrain vallonné de 8km - Allure: allure de course
Sem. 11	<b>Entraînement 29 - Course</b> - Course continue à plat de 7km - Allure: allure de course	<b>Entraînement 30 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 1' - course de récupération 1' - Répéter 4 fois, faire une pause de 2' puis recommencer 4 fois	<b>Entraînement 31 - Course</b> - Course continue à plat 40' - Allure: allure de course
Sem. 12	<b>Entraînement 32 - Course</b> - Course continue à plat 20' - Allure: allure de course	<b>Entraînement 33 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 30" - course de récupération 30" - Répéter 6 fois, faire une pause de 2' et recommencer 6 fois	Jeudi : <b>REPOS</b>  Vendredi - <b>Entraînement 34</b> - course continue à plat à allure de course 15' - 5 lignes droites - accélération progressive environ 150 mètres



Lors des entraînements en **endurance de base**, l'allure de course décrite comme "tranquille" correspond à un rythme auquel vous pouvez facilement parler et qui vous essouffle peu. Il est très important de faire ces courses à un rythme lent.

Lors des entraînements à allure de **course**, courez au même rythme que si vous étiez en compétition. L'allure de **course** doit être nettement supérieure à celle des entraînements d'endurance de base.

Lors de la partie "course rapide" des entraînements d'**interval training** (IT), vous devez courir le plus rapidement possible sur la durée donnée, tout en maintenant une régularité durant toute la série. Lors de la partie "course de récupération", vous devez courir très lentement sans pour autant marcher. Ces entraînements doivent être très difficiles et il est important de s'échauffer correctement avec des exercices ou de la course avant.

Il est important et bénéfique d'ajouter des exercices de renforcement musculaire en parallèle des entraînements spécifiques de course à pied.