

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 - IT</b> - Course à allure tranquille 5'. Marche rapide 5' - Répéter 2 fois	<b>Entraînement 2 - IT</b> - Course à allure tranquille 4'. Marche rapide 4' - Répéter 3 fois	<b>Entraînement 3 - IT</b> - Course à allure tranquille 5'. Marche rapide 5' - Répéter 3 fois
Sem. 2	<b>Entraînement 4 - Montée</b> - Marche rapide en montée 15'	<b>Entraînement 5 - IT</b> - Course à allure tranquille 10'. Marche rapide 5' - Répéter 2 fois	<b>Entraînement 6 - IT</b> - Course à allure tranquille 7'. Marche rapide 3' - Répéter 3 fois
Sem. 3	<b>Entraînement 7 - IT</b> - Course à allure tranquille 12'. Marche rapide 3' - Répéter 2 fois	<b>Entraînement 8 - IT</b> - échauffement 15' - Course rapide 2' - course de récupération 2' - Répéter 4 fois	<b>Entraînement 9 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 20' - Allure: tranquille
Sem. 4 <b>Repos</b>	<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 25' - Allure: tranquille
Sem. 5	<b>Entraînement 12 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 30' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 13 - Montée</b> - échauffement 15' - Course en montée 1' -marche 1' - Répéter 5 fois	<b>Entraînement 14 - Course</b> - Course continue à plat de 5km - Allure: allure de course
Sem. 6	<b>Entraînement 15 - Endurance de base</b> - Course continue sur terrain vallonné 30' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 16 - IT</b> - échauffement 15' - Course rapide 3' - course de récupération 90" - Répéter 4 fois	<b>Entraînement 17 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 45' - Allure: tranquille
Sem. 7	<b>Entraînement 18 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 1' - course de récupération 1' - Répéter 6 fois - Récupération course lente 10'	<b>Entraînement 19 - Montée</b> - Marche rapide en montée 30'	<b>Entraînement 20 - Course</b> - Course continue à plat de 7km - Allure: allure de course



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>Repos</b>	<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 25' - Allure: tranquille
Sem. 9	<b>Entraînement 23 - Endurance de base</b> - Course continue à plat 60' - Allure: tranquille	<b>Entraînement 24 - Montée</b> - Course à allure tranquille à plat 15' - Course en montée 30" - marche en montée 30". Répéter 8 fois - Course à allure tranquille à plat 15'	<b>Entraînement 25 - Course</b> - Course continue à plat 45' - Allure: allure de course
Sem. 10	<b>Entraînement 26 - IT</b> - Course à allure tranquille 10' - Course rapide 10' - Course à allure tranquille 10'	<b>Entraînement 27 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 2' - course de récupération 1' - Répéter 6 fois	<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 3' - course de récupération 90" - Répéter 5 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 30' - Allure: allure de course	<b>Entraînement 33 - IT</b> - échauffement 10' - Course rapide 2' - course de récupération 1' - Répéter 6 fois	<b>Jeudi : REPOS</b>  <b>Vendredi - 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.