

Programme d'entraînement de course de 5 km sur 8 semaines



Pour bien comprendre le plan d'entraînement suivant :

- La partie principale de chaque entraînement est écrite en rouge.
- Le temps de repos actif est écrit entre parenthèses pour chaque partie principale.
- Le plan tient compte de 3 rythmes (vitesse) de course différents soit :
 R1 : rythme de course confortable
 R2 : rythme de course près de la vitesse de la compétition
 R3 : rythme de course plus rapide que celui de la compétition (presque maximale)

Semaine	Nombre d'entraînements par semaine	Accent	Entraînements	Durée de l'entraînement (minutes)
1	2	Adaptation anatomique	5' R1 + 10' R2 + 5' R1	20
			10' R1 + 3 x 2' R2 (2' R1) + 8' R1	25
2	3		6' R1 + 13' R2 + 6' R1	25
			8' R1 + 5 x 2' R2 (1' R1) + 7' R1	30
3	3		3.5 km R1	Variable
			Progression en volume	10' R1 + 15' R2 + 5' R1
		10' R1 + 5 x 1' R3 (3' R1) + 5' R1		35
4	3	4 km R1	Variable	
		Progression en intensité et volume	10' R1 + 20' R2 + 5' R1	35
			10' R1 + 5 x 2' R3 (2' R1) + 10' R1	40
5	3	5 km R1	Variable	
		Progression en intensité et volume	11' R1 + 6 x 30sec R3 (1' R2) + 10' R1	30
			10' R1 + 4 x 1' R3 (3' R2) + 9' R1	35
6	4	5.5 km R1	Variable	
		Progression en intensité et volume	10' R1 + 20' R2 + 5' R1	35
			10' R1 + 8 x 30sec R3 (2' R2) + 10' R1	40
			10' R1 + 25' R2 + 10' R1	45
7	3	6 km R1	Variable	
		Affûtage	10' R1 + 5 x 1' R3 (3' R2) + 10' R1	40
			10' R1 + 20' R2 + 10' R1	40
8	3	5.5 km R2	Variable	
		Compétition	10' R1 + 4 x 1' R3 (4' R2) + 5' R1	35
			5' R1 + 20' R2 + 5'	30
			5 km compétition	Variable

Exemple du deuxième entraînement de la semaine 1 :

Marche ou jogging très léger pour 10 minutes + 2 minutes de jogging avec une vitesse près de celle de la compétition alterné avec 2 minutes en jogging très léger ou marche, répéter 3 fois + 8 minutes à la marche ou au jogging très lent.

