

PROGRAMME POUR LA COURSE

Reprise de course - Programme 6 semaines

● Faible (conversation facile)

● Modérée (conversation possible)

● Soutenu (conversation difficile)

C = Course / M = Marche

SEMAINE 1				
RÉVEIL MUSCULAIRE - CHARGE MINIMALE				
VOLUME	INTENSITÉ	DISTANCE	FAIT	COMMENTAIRES
5'M + 3x (1'C / 2'M) + 5'M	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (1'C / 2'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (1'C / 2'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
8x (1'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
10x (1'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
Douleur < 3/10. Si douleur, répéter la séance précédente. Maintenir allure facile en tout temps.				

SEMAINE 2				
ALLONGEMENT PROGRESSIF DES INTERVALLES				
VOLUME	INTENSITÉ	DISTANCE	FAIT	COMMENTAIRES
5x (2'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
3x (3'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (2'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (3'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
7x (2'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
Douleur < 3/10. Si douleur, répéter la séance précédente. Maintenir allure facile en tout temps.				

SEMAINE 3				
AUGMENTATION DU VOLUME FRACTIONNÉ				
VOLUME	INTENSITÉ	DISTANCE	FAIT	COMMENTAIRES
5x (3'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
7x (3'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (4'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
8x (3'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (4'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
Douleur < 3/10. Si douleur, répéter la séance précédente. Maintenir allure facile en tout temps.				

SEMAINE 4				
TRANSITION VERS LES LONGS INTERVALLES				
VOLUME	INTENSITÉ	DISTANCE	FAIT	COMMENTAIRES
5x (4'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
3x (6'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (5'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
3x (7'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
15'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
Première séance continue courte en fin de semaine : garder l'allure facile.				

SEMAINE 5				
COURSE CONTINUE + FRACTIONS DE VITESSE				
VOLUME	INTENSITÉ	DISTANCE	FAIT	COMMENTAIRES
20'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
10'C + 5x (1'C vif / 2'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
20'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
5x (3'C / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
25'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
Introduire prudemment 1 séance de fractions courtes pour réduire l'appui.				

SEMAINE 6				
CONSOLIDATION - RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT				
VOLUME	INTENSITÉ	DISTANCE	FAIT	COMMENTAIRES
25'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
10'C + 4x (2'C vif / 1'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
30'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
15x (2'C / 2'M)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
30-35'C (continu)	●	___ km	<input type="checkbox"/>	
Fin du programme. Augmenter volume max 10% par semaine dans les semaines suivantes.				