

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"/>	

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"/>	

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"/>	

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"/>	

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"/>	

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"/>	

Douleur < 3/10 pour toutes les séances. Si douleur, répéter la séance précédente. Maintenir allure facile en tout temps.

Fin du programme. Augmenter volume max 10% par semaine dans les semaines suivantes.