

Plan d'entraînement course 5,5 km - Dimanche 31 mars 2019



Remarque : Cette préparation a été conçue pour qu'un public ayant une pratique sportive régulière puisse suivre ces séances et à terme s'engager sur la compétition. Il est rappelé qu'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an doit être fourni lors de l'inscription. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de démarrer votre préparation.

Consignes :

- Mangez équilibré
- Pensez à bien vous hydrater tout au long de cette préparation
- Equipez-vous correctement (chaussures et équipements textiles)
- Effectuez vos séances sur un terrain varié en reliefs (sauf indications contraires)
- Echauffez-vous avant la course

Semaine 1 :

Mardi: Echauffement 20 min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + ensuite sur terrain plat - 8x45sec allure: vite - 45sec facile - 10 min footing souple

Jedi: Echauffement 20 min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + ensuite 3x4 min allure soutenue, récupération 2 min facile - 10 min footing souple

Dimanche: sortie longue: 40 min - allure footing

Semaine 2 :

Mardi: Echauffement 20 min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + ensuite sur terrain plat - 6x1min30 allure : vite - 1min30 facile - 10min footing souple

Jedi: Echauffement 20 min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + 5min-4min-5min allure soutenue, récupération 2min facile - 10min souple

Dimanche: sortie longue: 45min - 20min allure footing - 25min allure un peu soutenue

Semaine 3 :

Mardi: Echauffement 20min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + ensuite sur terrain plat - 2x(4x1min) allure : vite - 1min facile et entre les 2 séries 2min facile - 10min footing souple

Jedi: Echauffement 20min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + 4x4min allure soutenue, récupération 2min facile - 10min souple

Dimanche: sortie longue: 50min- 20min allure footing - 25min allure un peu soutenue - 5min le + vite possible

Semaine 4 :

Mardi: Echauffement 20min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + ensuite sur terrain plat - 6x45sec allure : vite, récupération 1min facile - 10min footing souple

Jedi: Echauffement 20min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + 2x5min - 4min -5min allure soutenue, récupération 2min facile - 10min souple

Dimanche: sortie longue: 50min - 20min allure footing - 2min' allure un peu soutenue - 10min le + vite possible

Semaine 5 :

Mardi: Echauffement 20min + 5 accélérations progressives sur environ 80m retour trotté + ensuite sur terrain plat - 4min-3min-4min allure soutenue - récupération : 2min facile - 10min footing souple

Jedi: 30 min allure modérée - Puis 5 accélérations sur 80m retour trotté

Dimanche: Course 5,5kms d'Antony