

COMPTE À REBOURS DES 8 DERNIÈRES SEMAINES

Programme d'entraînement pour une course entre
15km et un semi-marathon



SEMAINES 8 À 7 AVANT LA COMPÉTITION

ENTRAÎNEMENTS CLÉS

ENCORE 8 SEMAINES

- Entraînement par intervalles (2x15min à l'allure d'un semi-marathon de compétition, avec 3min de pause entre)
- 60min de course d'endurance tranquille + 3 accélérations
- 90min de course d'endurance tranquille

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- 45min de course d'endurance avec sprint final de 6x10sec
- Échauffement avec des exercices de techniques de course pendant 20min, puis intervalle à haute intensité: 1min, 2min, 4min, 2min, 1min. 2min de pause entre deux.

ENCORE 7 SEMAINES

- Entraînement par intervalles (2x20min à l'allure d'un semi-marathon de compétition, avec 3min de pause entre)
- 60min de course d'endurance tranquille + 4 accélérations
- 105min de course d'endurance tranquille

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- 50min de course d'endurance avec sprint final de 6x10sec
- 10min de cordes à sauter, puis intervalle de 8x90sec en montée à haute intensité (pause entre deux pour revenir au départ).

SEMAINES 6 À 5 AVANT LA COMPÉTITION

ENTRAÎNEMENTS CLÉS

ENCORE 6 SEMAINES

- Entraînement par intervalles (4x5min à l'allure d'une compétition, avec 1min de pause entre)
- 60min de course d'endurance tranquille + 5 accélérations
- 120min de course d'endurance tranquille

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- 50min de course d'endurance avec sprint final de 6x10sec
- Échauffement avec des exercices de techniques de course pendant 20min, puis intervalle de 8x60sec en montée à haute intensité (pause entre deux pour revenir au départ).

ENCORE 5 SEMAINES (SEMAINE DE REPOS)

- Course rapide (1x40min à l'allure requise par la compétition)
- 45min de course d'endurance tranquille + 2 accélérations
- 45min de course d'endurance tranquille

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- Jour de repos
- 60min de course d'endurance tranquille avec sprint final de 6x10sec.

SEMAINES 4 À 3 AVANT LA COMPÉTITION

ENTRAÎNEMENTS CLÉS

ENCORE 4 SEMAINES

- Entraînement par intervalles (1x20min à l'allure d'un semi-marathon de compétition et 1x20min à l'allure d'une compétition sur 10km, avec 1min de pause entre)
- 60min de course d'endurance tranquille + 3 accélérations
- 90min de course d'endurance tranquille (accélération les 20 dernières minutes)

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- 45min de course d'endurance avec sprint final de 6x10sec
- 10min de cordes à sauter, puis intervalle de 6x3 minutes de course d'endurance à l'allure d'une compétition de 5km et de 2min en trottinant tranquillement entre deux.

ENCORE 3 SEMAINES

- Course rapide (1x45min à l'allure requise par pour un semi-marathon de compétition)
- 70min de course d'endurance tranquille + 4 accélérations
- 105min de course d'endurance tranquille (accélération les 15 dernières minutes)

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- 60min de course d'endurance avec sprint final de 6x10sec
- Échauffement avec des exercices de techniques de course pendant 20min, puis intervalle de 5x4min de course d'endurance à l'allure d'une compétition de 5km et de 2min en trottinant tranquillement entre deux.

SEMAINES 2 À 1 AVANT LA COMPÉTITION

ENTRAÎNEMENTS CLÉS

ENCORE 2 SEMAINES

- Entraînement par intervalles (1x20min à l'allure d'un semi-marathon de compétition et 1x20min à l'allure d'un semi-marathon de compétition, avec 4min de pause entre)
- 60min de course d'endurance tranquille + 5 accélérations
- 80min de course d'endurance tranquille (accélération les 10 dernières minutes)

ENTRAÎNEMENTS OPTIONNELLES

- 1x45min de course d'endurance avec sprint final de 4x10sec
- Échauffement avec des exercices de techniques de course pendant 20min, puis intervalle de 2x6min de course d'endurance à l'allure d'une compétition de 5km et de 3min en trottinant tranquillement entre deux.

ENCORE 1 SEMAINE (SEMAINE DE LA COMPÉTITION)

- Jour 7: Jour de repos
- Jour 6: Entraînement par intervalles (2x5min à l'allure d'une compétition de 10km, avec 3min de pause entre)
- Jour 5: 30min de course tranquille, 4 courses d'accélération pour finir
- Jour 4: Jour de repos
- Jour 3: 30min en trottinant tranquillement, 2 courses d'accélération pour finir
- Jour 2: Jour de repos
- **Jour J: Jour de la compétition: Restez détendu, profitez de l'ambiance – bonne réussite!**

BON À SAVOIR:

Durant la dernière semaine, il s'agit d'être vraiment suffisamment reposé le jour de la compétition. En d'autres termes: ne pratiquez plus d'entraînements exténuants ou particulièrement éprouvants. Pour vous sentir bien et faire preuve d'une vivacité suffisante, vous pouvez encore intégrer des unités rapides à vos entraînements (**voir ci-dessus**).