



Programme de course 2 - avancé

Entraînement 5 km (avancé)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Nada ou Flex	25 min : Up 10 min strides 4x20 sec (90 sec VR) Down 8 min	Nada ou Flex ou Force	25 min : Up 10 min intervalles 2x2 min V5 (2 min VR) Down 10 min	Nada	Nada ou Flex ou Force	35 min VE
Semaine 2	Nada ou Flex	30 min : Up 10 min strides 6x20 sec (90 sec VR) Down 10 min	Nada ou Flex ou Force	30 min : Up 10 min montées 4x1 min (2 min VR) Down 10 min	Nada	Nada ou Flex ou Force	40 min VE
Semaine 3	Nada ou Flex	30 min : Up 10 min intervalles 2x4 min V10 (3 min VR) Down 10 min	Nada ou Flex ou Force	35 min : Up 10 min montées 3x2 min V5 (2 min VR) Down 15 min	Nada	20 VE	45 min VE
Semaine 4	Nada ou Flex	35 min : Up 10 min montées 6x1 min V10 (2 min VR) Down 10 min	Nada ou Flex ou Force	35 min : Up 10 min intervalles 3x2 min V3 (3 min VR) Down 12 min	Nada	20 VE	40 min VE
Semaine 5	Nada ou Flex	30 min : Up 10 min Pyramide 1 min V5 2 min V10 1 min V5 (2 min VR) Down 12 min	Nada ou Flex ou Force	35 min : Up 10 min intervalles 3x2 min V3 (3 min VR) Down 12 min	Nada	20 VE	45 min VE
Semaine 6	Nada ou Flex	35 min : Up 15 min intervalles 2x4 min V10 (2 min VR) Down 10 min	Nada ou Flex ou Force	35 min : Up 10 min intervalles 4x2 min V3 (2 min VR) Down 10 min	Nada	20 VE	50 min VE
Semaine 7	Nada ou Flex	40 min : Up 10 min Pyramide 1 min V3 2 min V5 3 min V10 2 min V5 1 min V3 (2 min VR) Down 13 min	Nada ou Flex ou Force	35 min : Up 10 min intervalles 4x3 min V5 (2 min VR) Down 8 min	Nada	25 VE	40 min VE
Semaine 8	Nada ou Flex	30 min : Up 10 min intervalles 6x1 min V3 (1 min VR) Down 10 min	Nada ou Flex ou Force	25 min : Up 8 min Strides 5x20 sec (90 sec VR) Down 8 min	Nada	20 min VE	5 km



Semaine 9	Nada ou Flex	30 min : Up 10 min intervalles 2x4 min V10 (2 min VR) Down 10 min	Nada ou Flex ou Force	35 min : Up 10 min intervalles 3x3 min V5 (2 min VR) Down 10 min	Nada	25 min VE	45 min VE
Semaine 10	Nada ou Flex	35 min : Up 10 min intervalles 5x2 min V3 (2 min VR) Down 8 min	Nada ou Flex ou Force	40 min : Up 10 min Fin rapide 15 min V21 10 min V5 Sprint Down 5 min	Nada	15 min VE	5 km

Légende

Up : augmentation du rythme de la course. VR → VE

Down : réduction du rythme de la course, pour le retour au calme.

VR : vitesse de récupération

VE : vitesse d'endurance fondamentale

V21, V10, V5, V3 : rythme de course hypothétique pour ces distances. Les premiers entraînements servent à se familiariser avec ses vitesses.

Montées : comme le nom l'indique, course en montée ou avec escalier

Pyramide : intervalles de durée et intensité variable

Strides : intervalles d'environ 20 sec

Fin rapide : course avec sprint final

Intervalles : intervalles

Flex : Flexibilité/Mobilité/Souplesse

Force : Renforcement