

Objectif : Mon premier 5 kilomètres – Dimanche 18 septembre 2022

1) Programme pour les personnes qui ne courent jamais ou très peu :

Conseils / consignes :

- Toujours commencer par qq étirements des mollets (doucement)
- Alternier course et marche au moins les 2 premières séances
- Choisir l'option en noir ou en bleu selon son niveau, ses sensations
- Toujours commencer tranquille que ce soit en marche ou en course (on doit pouvoir discuter sans avoir le souffle court)
- En course si vous perdez votre souffle, essayez de le caler sur 2 foulées/appuis « inspirer »/3 appuis « expirer » ou 2/2 / jusqu'à se sentir à l'aise.

Plan d'entraînement sur 4 semaines à raison de 2 séances par semaine (8 séances) :

R = récupération (marche lente)

Séance	Contenu	Date
1	10 mn de marche active + 5X2 mn de course / R = 1 mn entre les 2 mn <i>Ou 10 mn de course lente à la place de la marche active + idem</i>	
2	10 mn de marche active + 5X3 mn de course / R = 1 mn entre les 3 mn <i>Ou 10 mn de course lente à la place de la marche active + idem</i>	
3	10 mn de marche active + 4x5 mn de course / R = 1 mn entre les 5 mn <i>Ou 10 mn de course lente à la place de la marche active + idem</i>	
4	2X 6 mn de course lente+ 3X 4 mn de course un peu plus rapide/ R = 1 mn entre chaque course <i>Ou 12 mn de course en continue + idem</i>	
5	Course : 10 mn + 8 mn + 3X 4 mn / R = 1 mn entre chaque course <i>Ou 3 fois 10 mn de course avec 1 mn entre chaque course</i>	
6	Course : 20 mn + 10 mn + 5 mn / R = 1 mn entre chaque course <i>Ou 25 mn de course en continue</i>	
7	Course 20 mn + 2X 10 mn / R = 1 mn entre chaque course <i>ou 30 mn de course en continue</i>	
8	5 km de la Prom Record Day Attention de ne pas partir trop vite pour vous faire plaisir !.	

Les séquence de course doivent être à allure lente, c'est-à-dire en endurance, entre 65 et 75 % de la FCM = Fréquence Cardiaque Maximum.

La FCM théorique pour une personne en bonne santé qui ne fume pas = 220 – âge soit 180 pulsation/mn pour une personne de 40 ans. Donc, pour elle, la fréquence cardiaque des séances doit se situer entre 117 et 135 pulsations/minutes...

- 2) Programme pour les personnes qui courent déjà un peu régulièrement mais n'ont jamais fait de course sur route :

Plan d'entraînement sur 4 semaines à raison de 2 séances par semaine (8 séances) :

Séance	Contenu
1	Footing 20 min, étirements + 5 lignes droites (100m ou 25 secondes) Récup 30" sur place
2	Footing 20 min + 6min de 30 sec /30 sec (30 sec à 75% d'intensité et 30 sec footing lent) + 5min récup footing lent
3	Footing 25min +10min progressives + rapides + étirements
4	Footing 20min + Gammes (2 X 30 m env : montées de genoux, talon fesse, jambes tendues) + 8 min de 40 sec / 20 sec (40 sec à 75% d'intensité et 20 sec footing lent) + 5' récup footing lent
5	Footing 25 min lent + 5min actif enchainé +10 x100m (ou 20 / 25 sec) récup 30sec + 5min footing lent
6	Footing 20min + Fartlek 1-2-3-2-1 (min) récup moitié (30sec /1min / 1min30...) + récup footing lent 10min
7	Footing 20min + gammes (2 X 30 m env : montées de genoux, talon fesse, jambes tendues) 1x1000m allure cible (ou 5 ou 6 ou 7 mn plus rapide) Récup 5min cool
8	5 km de la Prom Record Day Attention de ne pas partir trop vite pour vous faire plaisir !