



TOP4RUNNING

GO FASTER. TOGETHER.

#TogetherWeFly #FasterTogether **Programme d'Entraînement Professionnel** **pour un nouveau meilleur temps au 10km**

Entraînez-vous comme un professionnel et courez votre (nouveau) meilleur temps à la #TogetherWeFly Virtual Race le 05.07.2020. 4 semaines de Programmes d'Entraînement avec Nike Running et Tom Gröschel, Champion allemand de Marathon, 11ème des European Championships, et Coach détenteur d'une licence A.

AGENDA

1. INTRODUCTION

2. TABLEAU DES RYTHMES

3. EXPLICATION DES TERMES

**4. INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT
ET CONSEILS DU NTC/CNRC**

**5. CONSEILS SUR VOTRE CHOIX DE
CHAUSSURES**

6. PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

1. INTRODUCTION

Les différents programmes d'entraînement sont basés sur la vitesse moyenne par 10km et sont aussi bien conçus pour les professionnels que pour les débutants. Les programmes suivants ciblent un temps compris entre ≤ 35 min. et ≤ 65 min.

Avant de commencer votre programme d'entraînement, lisez toutes les informations suivantes afin de comprendre correctement les conditions requises pour tirer le meilleur parti de ce programme. En premier lieu, il est important de souligner que:

Le programme d'entraînement comprend différentes composantes telles que la vitesse, l'endurance, la technique et la récupération. Toutes sont essentielles et aucune ne doit être laissée de côté. La combinaison de tous ces éléments vous évitera de bien évidemment de vous blesser, mais également de devenir plus rapide, la finalité étant de pouvoir concourir à votre meilleur niveau le jour de la course. Associer les différents types de courses (courses de vitesse, courses en fractionné, courses de "récupération" (dites "easy run") et courses de durée) vous aidera à faire de votre mieux le jour de la compétition.

Adaptez le programme d'entraînement en fonction de vos besoins. Évidemment, ce programme ne prend pas en compte votre agenda, votre humeur, les besoins individuels de votre corps ou la météo. Cependant, vous devez garder ces deux points à l'esprit lors de l'ajustement du programme:

Les courses de vitesse et de durée sont essentielles pour devenir plus rapide. Votre entraînement hebdomadaire devrait comprendre 2 easy run et 2 jours de repos. Quant aux jours de repos, il est préférable de les prendre les entraînements de course de vitesse et les jours de course de durée.

2. TABLEAU DES RYTHMES

Quel temps puis-je viser tout en restant réaliste ?

Pour beaucoup d'entre vous, la question ne se pose pas car vous mesurez continuellement votre rythme en courant. Cependant, si vous n'êtes pas sûr de savoir quel temps viser pour (nouveau) meilleur temps au 5 km, nous vous recommandons les conseils suivants:

- Prenez en référence vos derniers 5 km et votre rythme moyen. En fonction de cela, définissez le nouveau temps que vous souhaitez atteindre.
- Si vous ne vous êtes jamais chronométré auparavant, parcourez 5 km et chronométrez votre allure. Selon le niveau de difficulté que vous avez ressenti durant votre course, définissez un temps cible inférieur que vous souhaitez atteindre.
- Vous pouvez également définir votre nouveau temps cible par rapport à votre meilleur temps sur 5 km au cours des 2 derniers mois.

Lors du calcul de ce temps cible, il est important de noter que cette durée ne devrait être qu'environ 10% plus rapide que votre rythme moyen actuel ou votre meilleur temps. Ce programme d'entraînement dure "seulement" 4 semaines et vous n'êtes pas supposé augmenter votre entraînement ou votre rythme de course à pied de plus de 10% en un mois. Une augmentation plus importante peut facilement entraîner des blessures.

Quel rythme dois-je viser pour les différentes courses ?

Le programme d'entraînement prévoit différents niveaux de vitesse, d'effort et de distance pour vos courses hebdomadaires. Le rythme d'une course de vitesse n'est logiquement pas le même que celui d'une course de longue durée. Vous viserez différents niveaux de rythme tout au long de votre entraînement, ce qui vous permettra d'effectuer les différentes courses correctement et de vous améliorer. Nous utilisons différentes catégories d'allure dans ce programme d'entraînement, selon lesquelles les différentes courses doivent être effectuées. Nous les avons référencé de la manière suivante :

Nom	Degré d'effort	Explication
Rythme de course	100%	Le rythme auquel vous pouvez courir sur une distance inférieure à 1 km.
Rythme au km	90%	Le rythme le plus rapide que vous pouvez atteindre sur 1km.

Rythme au 5km	70-80%	Le rythme le plus rapide que vous pouvez
Rythme au 10km	70%	Le rythme le plus rapide que vous pouvez atteindre sur 10km.
Rythme de croisière	60%	Ce rythme est un peu plus lent que votre rythme au 10 km et devrait aider votre corps à s'habituer à l'effort.
Récupération	40-50%	Le rythme est détendu. Vous devriez pouvoir parler ou chanter tout en courant. Les courses de récupération sont parfaites pour courir avec un ami par exemple.

En fonction du temps d'arrivée que vous avez prévu, le tableau suivant peut vous guider:

Meilleur temps sur 1km	Meilleur temps sur 5km	Meilleur temps sur 10km	Rythme de croisière	Récupération
3:00	16:51 (3:22 min/km)	35:00 (3:30 min/km)	3:35 min/km	4:50 min/km
3:15	18:22 (3:40 min/km)	38:00 (3:50 min/km)	3:55 min/km	5:15 min/km

Meilleur temps sur 1km	Meilleur temps sur 5km	Meilleur temps sur 10km	Rythme de croisière	Récupération
3:30	20:30 (4:05 min/km)	42:00 (4:15 min/km)	4:20 min/km	5:35 min/km
3:50	22:00 (4:20 min/km)	45:00 (4:30 min/km)	4:35 min/km	5:40 min/km
4:15	23:45 (4:45 min/km)	49:00 (4:55 min/km)	4:45 min/km	6:15 min/km
4:30	25:15 (5:05 min/km)	52:30 (5:15 min/km)	5:15 min/km	6:20 min/km
4:45	27:00 (5:05 min/km)	55:50 (5:25 min/km)	5:35 min/km	6:40 min/km
5:00	28:30 (5:35 min/km)	59:00 (5:50 min/km)	5:45 min/km	7:00 min/km
5:15	30:00 (6:00 min/km)	62:30 (6:15 min/km)	6:00 min/km	7:30 min/km
5:30	31:45 (6:15 min/km)	66:00 (6:30 min/km)	6:15 min/km	7:45 min/km
5:45	33:00 (6:45 min/km)	69:00 (6:55 min/km)	6:30 min/km	8:00 min/km

6:00	35:00 (6:55 min/km)	72:00 (7:10 min/km)	7:05 min/km	8:15 min/km
6:15	36:15 (7:20 min/km)	75:00 (7:35 min/km)	7:10 min/km	8:45 min/km
6:30	38:00 (7:30 min/km)	78:30 (7:50 min/km)	7:35 min/km	9:00 min/km
7:00	39:30 (8:00 min/km)	81:30 (8:15 min/km)	8:00 min/km	9:15 min/km

Considérez votre rythme cible comme une valeur moyenne - parfois vous serez plus lent, parfois plus rapide. Vous devez non seulement vous concentrer sur votre rythme, mais surtout sur l'effort. Le rythme est une ligne directrice. Votre vitesse dépend de nombreux facteurs (stress, fatigue, manque de sommeil, etc.)



L'avis d'expert de Tom Gröschel :

“Soyez indulgent avec vous-même. S'entraîner pour des courses d'endurance prend du temps. Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif et dur, mais plutôt d'une entraînement continu. Si vous vous entraînez régulièrement, vous verrez le succès. L'important, c'est que vous ayez également confiance en votre programme une fois celui-ci achevé. Ensuite, le reste viendra naturellement”.

3. EXPLICATIONS DES TERMES

TEMPO

Le développement de votre vitesse dans l'entraînement à la course est d'une importance capitale. Dans le programme d'entraînement, vous trouverez différentes formes d'entraînement qui permettent d'entraîner votre rythme. Elles peuvent être résumées sous le terme général de **“Speed Runs”** (courses de vitesse) :

Les courses en fractionné font typiquement partie des entraînements de course de vitesse. Elles comprennent des phases de course rapide (sprints) et de récupération. Pour la partie sprint en fractionné, vous devez choisir un rythme qui se rapproche de votre meilleur rythme (voir le tableau des rythmes). Cependant, vous devez être en mesure d'effectuer toute la série d'exercices. Les pistes de course sont particulièrement adaptées au fractionné, mais vous pouvez également le pratiquer dans la rue ou au parc.

On parle de "**Progressive Runs**" (courses progressives) lorsque vous commencez à un rythme lent (rythme de récupération, voir le tableau des rythmes), puis que vous augmentez pendant la course pour finir à un rythme plus rapide (rythme de 10 km/5 km, voir le tableau des rythmes).

"**Fartlek**" signifie "jeu de vitesse" et désigne la variation de différentes vitesses dans la course. Les Fartleks vous aident à améliorer votre vitesse, mais aussi votre endurance. L'important n'est pas votre vitesse moyenne, mais de changer d'allure. Les Fartleks peuvent prendre la forme d'allures au sol très différentes, dans lesquelles vous intégrez les différences de vitesse. Cela peut signifier courir alternativement une minute plus vite et une minute plus lentement.

Les **“Hill Reps”**, ou aussi appelés “sprints de montagne”, vous permettent d’améliorer votre vitesse, mais aussi la force de vos jambes. Vous courez en montée et l’effort est donc beaucoup plus important que dans les sprints sur terrain plat. En renforçant les muscles que vous sollicitez lorsque vous courez, votre technique de course s’améliorera considérablement avec le temps.

Pour une **course “de croisière”**, vous devez choisir une vitesse que vous pouvez maintenir uniformément pendant le temps imparti. Avec ce type d’entraînement, vous habituez votre corps à une charge plus longue, qui est proche de la charge réelle de la compétition (voir tableau des rythmes)

TECHNIQUE

Une bonne technique de course est élémentaire pour les coureurs. Plus vous économisez d’efforts en courant, plus vous pourrez courir vite. Il existe plusieurs méthodes pour optimiser la technique de course.

Les **“Strides”** (c’est-à-dire la classique course à pied) sont des courses techniques courtes d’environ 100 mètres, où vous commencez lentement et augmentez progressivement votre vitesse jusqu’à finir par une

course rapide, presque un sprint (voir le tableau des rythmes). Il est courant d'inclure ce genre de course à pied dans l'entraînement, pour se préparer à la vitesse avant de faire du fractionné, par exemple.



L'avis d'expert de Tom Gröschel :

“Après les courses de récupération, je recommande de faire 2 ou 3 autres foulées d'environ 80 à 100 m chacune. Cela ne doit pas être épuisant, vous devez plutôt faire attention à votre technique. Les Strides vous aideront à sortir de votre routine et à obtenir un bon pas.

Les “**Drills**” ou aussi appelés “l'ABC de la course” vous aident à entraîner votre coordination. Cette forme d'entraînement est particulièrement utile pour l'échauffement avant le fractionné. Les exercices sont effectués sur une distance d'environ 20 à 30 mètres.

Les exercices réguliers de mobilité sont tout aussi importants. Cette mobilité est importante pour entretenir votre agilité et prévenir les blessures.

Les Core Workout dits exercices “de base”, qui vous aident à développer un centre de gravité corporel stable. La mobilité et les Core Workout doivent être intégrés dans votre entraînement régulièrement, de préférence les jours de récupération.

Pour les Drills, les exercices de mobilité ou les Core Workout, vous pouvez trouver d'autres suggestions et différents exercices sous le paragraphe “Instructions d'entraînement et conseils du CTN/CNR”.



L'avis d'expert de Tom Gröschel :

“Une bonne technique est très importante afin de ne pas perdre inutilement de l'énergie en courant. Sur une longue distance, cela signifie que vous pouvez maintenir une vitesse plus élevée pendant plus longtemps tout en courant plus efficacement. La plupart des coureurs ne sont pas fans de la course ABC. Cependant, je vous recommande de ne pas négliger ces exercices. Vous verrez à quel point cela vous aidera”.

ENDURANCE

L'endurance est la partie essentielle lorsque vous pratiquez le "Long Run" (c'est-à-dire les courses longue durée). Ces courses vous aident à vous habituer à une charge physique mais aussi mentale plus longues. En fonction de votre forme physique quotidienne, adaptez le rythme de vos Long Run qui peut être plus lent que votre rythme habituel au 10 km (voir le tableau des rythmes).

RÉCUPÉRATION

Une bonne combinaison entre charge et décharge est la clé du succès. Les "Easy Runs" ou aussi appelés courses de récupération (rythme de récupération, voir le tableau des rythmes) vous offrent la récupération nécessaire à partir de modules d'entraînement rapides et durs. Votre programme comprendra également des jours de repos. Vous ne devez pas courir pendant ces jours pour permettre à votre corps de récupérer.



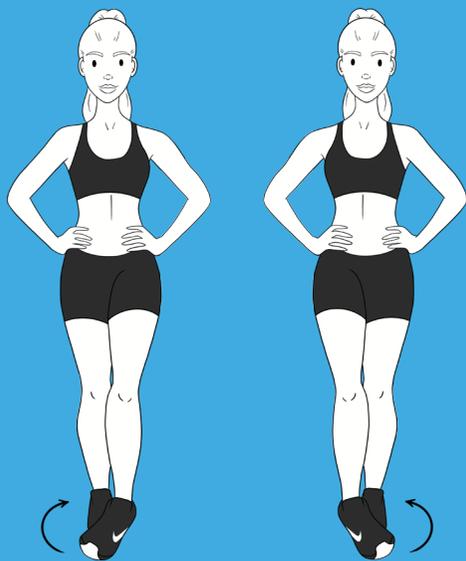
L'avis d'expert de Tom Gröschel :

“Une bonne combinaison de stress et de récupération est importante pour le développement et la réussite de vos performances. La régénération est souvent sous-estimée dans l'entraînement, mais il est élémentaire que le stimulus de l'entraînement puisse avoir le bon effet. Si vous ne vous sentez pas bien, prenez un jour de repos ou optez pour un entraînement alternatif”.

4. INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT ET CONSEILS DU NTC/ CNRC

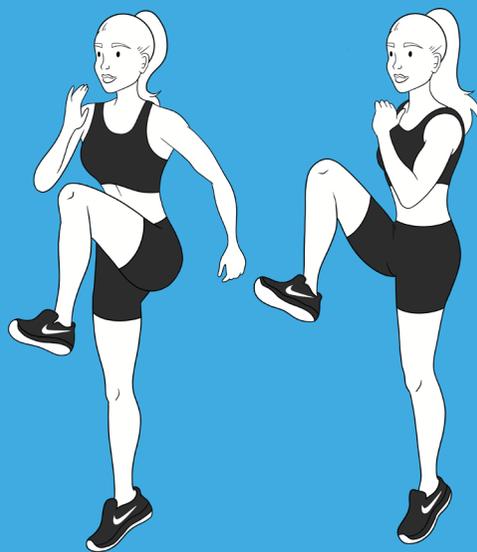
DRILLS

Top4Drills



Ankle Circles

(20 x dans chaque direction,
sur les deux jambes)



A-Skips

(3 x 30 sec)

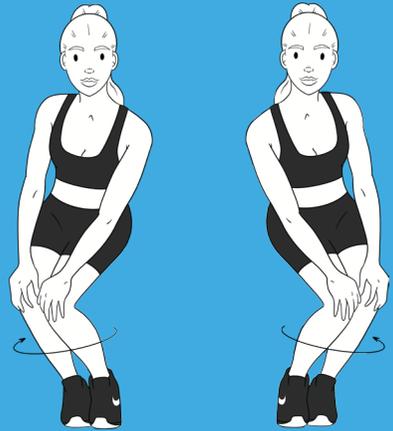
DRILLS

Top4Drills



HIGH KNEES

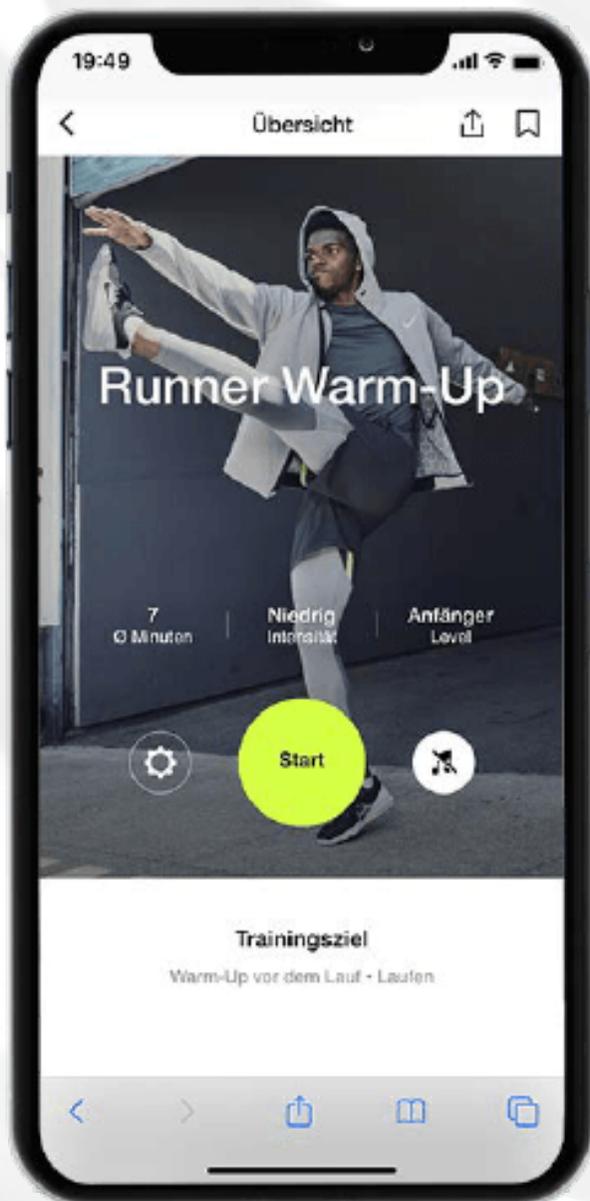
(3 x 30 sec)



WASH THE KNEES

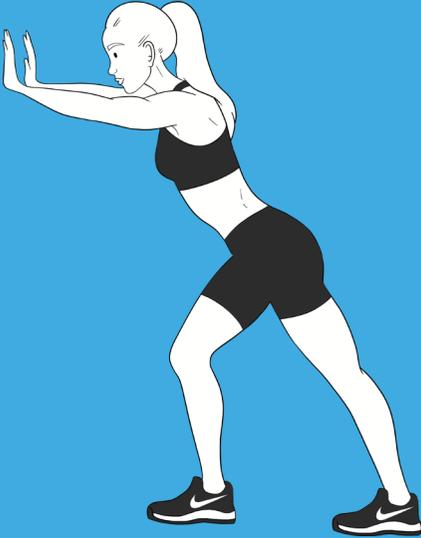
(20 x dans chaque direction)

En complément de cela, nous vous recommandons les échauffements dans l'application NTC (Nike Training Club) :



MOBILITÉ/ ÉTIREMENTS:

Top4Stretches



CALF STRETCH

(3 x 1 min, sur les deux
jambes)

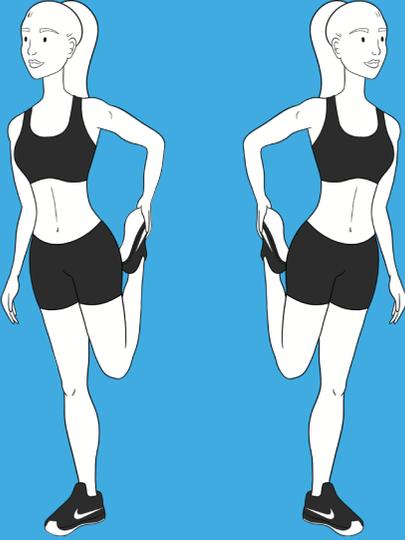


HAMSTRING STRETCH

(1 min, sur les deux jambes)

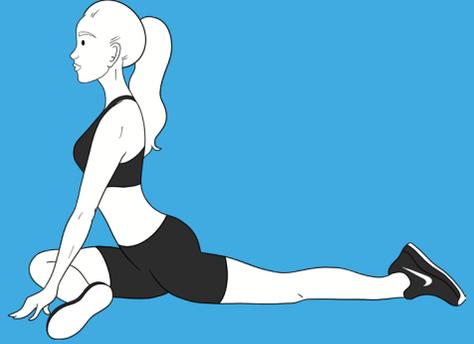
MOBILITY/ STRETCHING

Top4Stretches



QUAD STRETCH

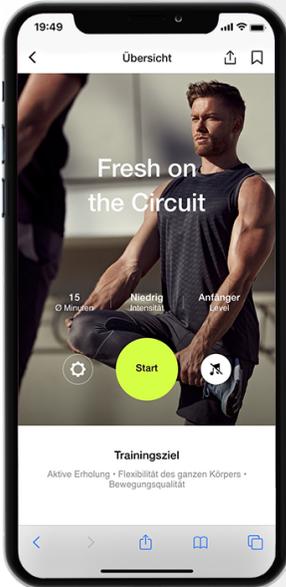
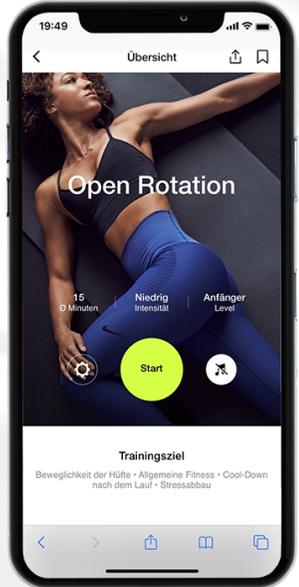
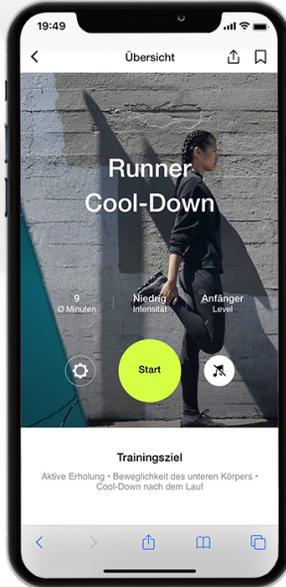
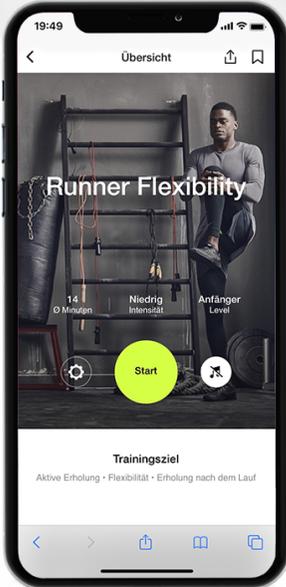
(1 min, sur les deux jambes)



GLUTE STRETCH

(1,30 min, sur les deux
jambes)

En complément de cela, nous vous recommandons les exercices suivants sur l'application NTC (Nike Training Club):



FORCE

Top4CoreWorkouts

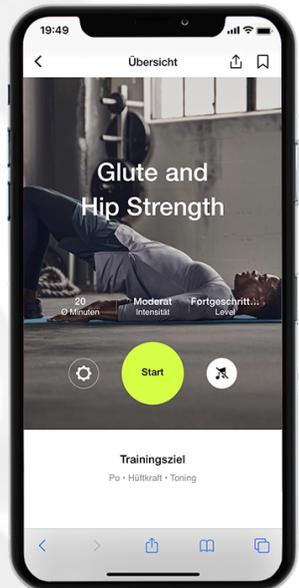
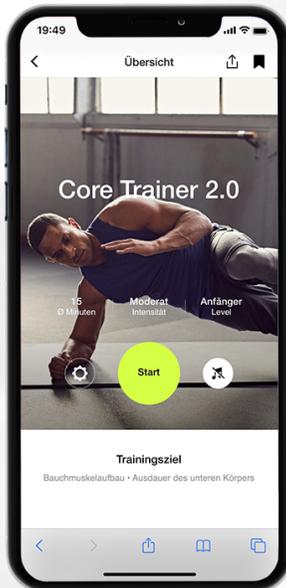
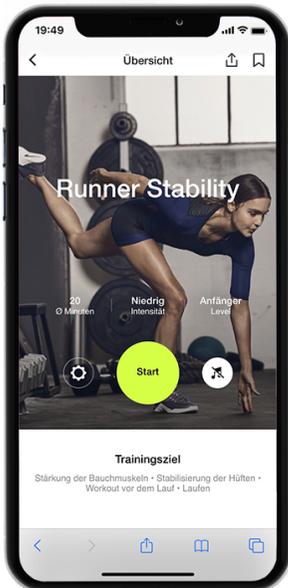
Plank (3 x 45 sec)

Side-Plank Links (3 x 45 sec)

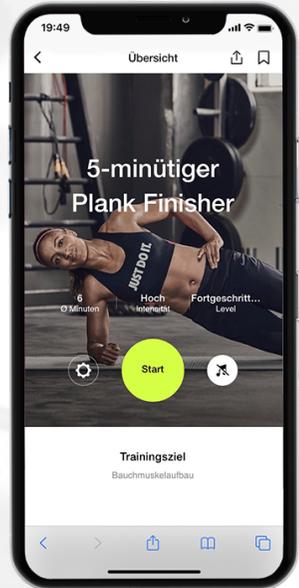
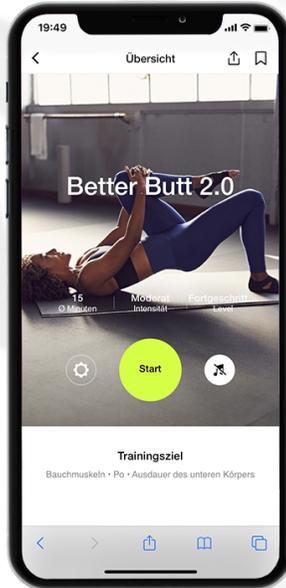
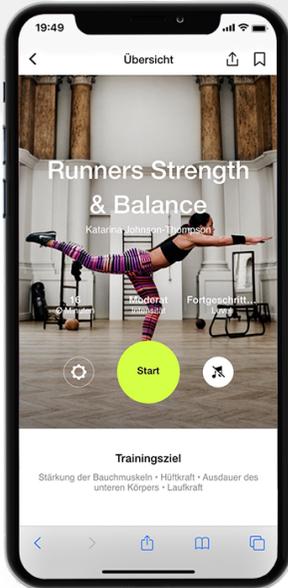
Side-Plank Rechts (3 x 45 sec)

Situps (3 x 20 stk.)

En complément de cela, nous vous recommandons les exercices suivants sur l'application NTC (Nike Training Club):

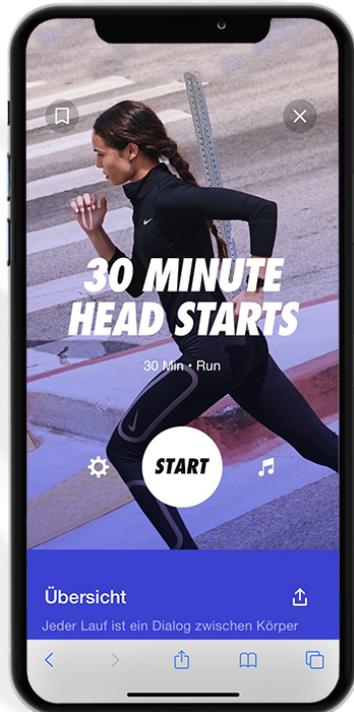
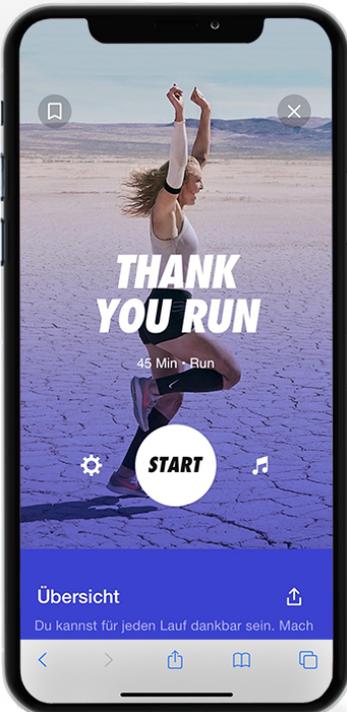
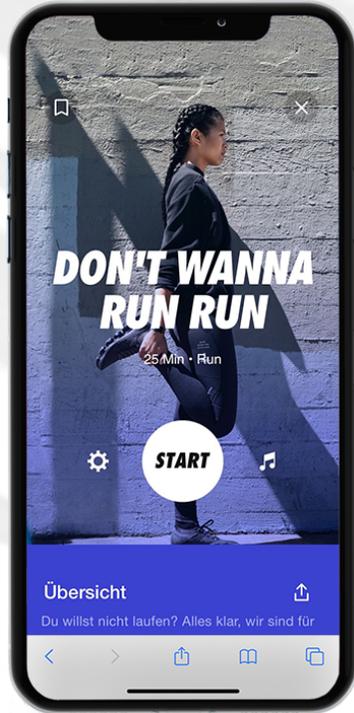
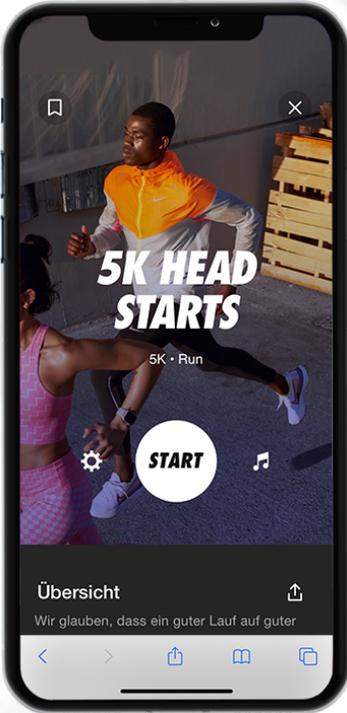


FORCE



COURIR AVEC UN AUDIO GUIDE

Si vous avez du mal à vous motiver, nous vous recommandons l'application Audio Guided Runs du NRC (Nike Running Club). L'application vous offre la possibilité de rester motivé pendant votre running grâce aux entraîneurs de course Nike.



4. CONSEILS SUR VOTRE CHOIX DE CHAUSSURES:

A chaque type de course son type de chaussures : pour l'entraînement, le running ou le footing. Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des chaussures de course les plus populaires de Nike Running, réparties dans les catégories entraînement, course et récupération. De plus, nous vous conseillerons en fonction de votre niveau (débutant, avancé ou professionnel) afin de choisir les chaussures les plus adaptées pour vous, et nous classons également la force de leur amorti : souple, sensible, direct.



ENTRAÎNEMENT

Air Zoom Pegasus 37

UN ENTRAÎNEMENT ADAPTABLE AU QUOTIDIEN.

“La légende des chaussures de course de Nike - vous savez dans quoi vous courez.”



La Nike Air Zoom Pegasus 37 est une chaussure d'entraînement légère et résistante adaptée à un usage quotidien. La mousse Nike React dans la semelle intermédiaire est légère, élastique et durable. Plus de mousse permet un meilleur amorti sans poids inutile et une adaptabilité optimale. L'élément Air Zoom à l'avant du pied offre un meilleur amorti à chaque pas.

Poids:

235 g (Taille Femme 41)

285 g (Taille Homme 44)

Inclinaison semelle:

10 mm (Avant-pied: 14 mm, Talon: 24 mm)

Amortissement:

Nike Air Zoom-Foam (moyen-doux)

Profil du coureur:

Débutant - Professionnel

Type de course:

Long Run, course de vitesse, compétition (pour débutants)



Zoom Pegasus Turbo 2

PLUS DE TURBO POUR VOS LONG RUNS.

“La légende de Nike avec plus de turbo pour les coureurs confirmés”.



La Nike Zoom Pegasus Turbo 2, avec sa mousse innovante, vous offre une réactivité inégalée lors de l'entraînement pour les courses de longue distance. La semelle intermédiaire Nike ZoomX ultra-légère offre le meilleur rendement énergétique jamais obtenu sur les chaussures de course Nike. Une mousse supplémentaire assure un amorti léger à chaque pas.

Poids:

231 g (Taille Homme 44)

Inclinaison semelle:

8 mm (Avant-pied: 16 mm, Talon: 24 mm)

Amortissement:

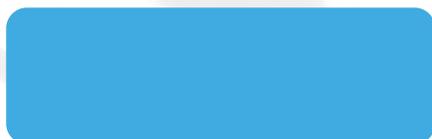
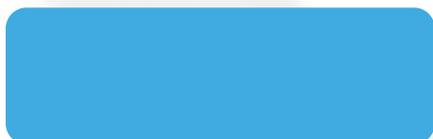
Nike ZoomX-Foam(très doux)

Profil du coureur:

Confirmé - Professionnel

Type de course:

Long Run, Speed Run, Fractionné, Compétition (pour niveau confirmé)



React Infinity Run Flyknit

**DÉVELOPPÉE POUR CONTINUER
A COURIR, SANS CRAINTES.**

“La chaussure qui aide à réduire le risque de blessures liées à la course”.



La Flyknit Nike React Infinity Run est conçue pour réduire le risque de blessure durant la course à pied et assurer une course stable et sûre. La technologie Flyknit est très durable, elle comporte trois couches différentes qui assurent une adhérence sûre. La forme plus large garantit également une sensation de course stable. La forme de la semelle intermédiaire en mousse Nike React offre des performances et

un soutien ciblés pour les trois cycles de foulée d'un coureur : souplesse lors de la poussée sur les orteils, sensation de douceur de la semelle intermédiaire et amorti lorsque le pied touche le sol.

Poids:

229 g (Taille Femme 38–39)

ca. 291 g (Taille Homme 42)

Inclinaison semelle:

8,4 mm (Avant-pied: 22,5 mm, Talon: 30,9 mm)

Amortissement:

Nike React-Foam (medium-doux)

Profil du coureur:

Débutant - Professionnel

Type de course:

Récupération, Long Run, course de vitesse, Compétition (pour débutant)

COMPÉTITION

Zoom Fly 3

UNE CHAUSSURE DE COURSE AVEC DU POUVOIR.

“La chaussure de course idéale quand elle n’a pas besoin d’être le NEXT%.”



Inspirée du Vaporfly, la Nike Zoom Fly 3 offre aux coureurs de fond confort et durabilité le jour de la course. Sa plaque en fibre de carbone assure la propulsion nécessaire pour que vous assuriez kilomètre après kilomètre. La semelle intermédiaire Nike React sur toute la longueur combine l’amortissement et la réactivité avec une mousse légère et durable

pour une course en douceur. La plaque en fibre de carbone dans la semelle intermédiaire peut réduire ou augmenter le nombre de couches de fibres pour offrir une flexibilité maximale pendant la course.

Poids:

274g (Taille Homme 43)

Inclinaison semelle:

11 mm (Avant-pied: 23 mm, Talon: 34 mm)

Amortissement:

Nike React-Foam, plaque en fibre de carbone (direct)

Profil du coureur:

Confirmé

Type de course:

Compétition, course de vitesse, Long Run



ZoomX Vaporfly NEXT%

DÉVELOPPÉE EN LABORATOIRE ET VÉRIFIÉE PAR DES ENREGISTREMENTS.

“La chaussure de course la plus populaire et la plus rapide de 2019.”



La Nike ZoomX Vaporfly Next% offre une possibilité de vitesse révolutionnaire grâce à sa conception légère et à sa sensibilité au contact. La Nike ZoomX Foam offre le meilleur rendement énergétique jamais obtenu par Nike Running. Le Next% a encore plus de ZoomX pour un confort optimal le jour de la course. Une plaque en fibre de carbone sur toute la longueur de la semelle intermédiaire empêche la perte

d'énergie dans la zone des orteils. Le laçage modernisé est complété par des châssis latéraux légers. Cela élimine le besoin d'une sangle de voûte plantaire pour réduire le poids de la chaussure et la pression sur les tendons. Cette version est également dotée d'un espace plus large pour les orteils, afin de vous offrir un meilleur ajustement et permettre d'activer les muscles de l'avant-pied.

Poids:

240g (Taille Homme 43)

Inclinaison semelle:

8mm

Amortissement:

ZoomX-Foam, plaque en fibre de carbone (sensible et réactive)

Profil du coureur:

Confirmé - Professionnel

Type de course:

Compétition

Air Zoom Alphafly NEXT%

LA CHAUSSURE LA PLUS RAPIDE AU MONDE.

“Eliud Kipchoge portait le prototype de ce modèle à l’automne 2019 lorsqu’il est devenu le premier homme à courir un marathon en moins de deux heures.”



La Nike Air Zoom Alphafly Next% est conçue pour établir de nouveaux records personnels avec sa mousse réactive et ses deux éléments d'air visibles. La Nike ZoomX Foam est incroyablement réactive et légère pour un retour d'énergie optimal et une protection contre les chocs pendant la course. Combinée à deux panneaux Zoom Air minces et visibles, elle offre le meilleur retour d'énergie de toutes nos chaussures de course, tandis que le panneau en fibre de carbone sur toute la longueur procure une sensation dynamique

à chaque pas. L'Alphafly est équipée de la dernière version de FlyKnit - AtomKnit. Le matériau FlyKnit offre amortissement et élasticité, permettant un ajustement léger et profilé avec une absorption d'eau minimale et une meilleure respirabilité. La traction pour les différentes directions a été placée dans la semelle extérieure aux points cruciaux. Il en résulte une adhérence lors de la poussée sur les orteils à toutes les étapes de la course.

Poids:

210 g (Taille Femme 39)

220 g (Taille Homme 44)

Inclinaison semelle:

4 mm (Avant-pied: 35 mm, Talon: 39 mm)

Amortissement:

ZoomX-Foam, plaque en fibre de carbone (sensible et réactive)

Profil du coureur:

Confirmé - Professionnel

Type de course:

Compétition

RÉCUPÉRATION

Joyride Run Flyknit

UN AMORTISSEMENT RÉVOLUTIONNAIRE POUR VOS COURSES DE RÉCUPÉRATION.

“Un régal pour vos jambes lors de vos footings.”



La Flyknit Nike Joyride Run a été conçue pour une expérience de course sans heurts. De petites perles de mousse s'adaptent à votre pied et fournissent un coussin pour résister à chaque pas. Quatre poches stratégiquement placées sous le pied contiennent de petites perles de mousse. Elles sont compressibles et s'adaptent à chaque pas pour offrir

une excellente absorption des chocs et une sensation de stabilité. Un matériau en tricot volant entoure le pied de l'intérieur à l'arrière du pied pour un ajustement sûr et antidérapant.

Poids:

261 g (Taille Femme 39)

323 g (Taille Homme 44)

Inclinaison semelle:

8 mm (Avant-pied: 32 mm, Talon: 24 mm)

Amortissement:

Nike React beads (doux)

Profil du coureur:

Débutant - Professionnel

Type de course:

Récupération



6. PLANS D'ENTRAÎNEMENT

10 km

≤35 Min	SEMAINE 1
Lundi	30 min Entraînement de la mobilité
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ 5-8 Drills/ 3 Strides/ 20x 200m en 37-39 sec, Rest = demi-distance/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 6x1000m sur la Piste en3:30-3:25 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	40 min Easy Run ou Cycling
Dimanche	80 min Long Run

≤35 Min	SEMAINE 2
Lundi	30 min Renfo du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ 5-8 Drills/ 3 Strides/ 10x 400m en 76-78 sec, Rest = 60 sec/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	50 min Fartlek: Changements de rythme
Vendredi	80 min Long Run
Samedi	40 min Natation ou Renforcement du core
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3x 2000m sur la Piste en 3:35-3:30 min/km/ Récup

≤35 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ 5-8 Drills/ 3 Strides/ 10x 400m en 76-78 sec, Rest = 60 sec/ Récup
Mercredi	40 min Easy Run
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 8x1000m sur la Piste en3:25-3:20 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	45 min Easy Run
Dimanche	70 min Long Run

≤35 Min	SEMAINE 4
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 3:30 min/km, 2km en 3:25 min/km, 1km 3:20 en min/km, Rest = 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Easy Run/ Entraînement de la mobilité
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km

10 km

≤40 Min	SEMAINE 1
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m in 10km Race Pace, Rest = demi-distance/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	80 min Long Run
Samedi	40 min Easy Run ou Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 6x 1000m sur la Piste en4:00-3:55 min/km/ Récup

≤40 Min	SEMAINE 2
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 300m in 10km Race Pace, Rest = demi-distance/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	50 min Fartlek: Changements de rythme
Vendredi	80 min Long Run
Samedi	60 min Cycling ou Jour de repos
Dimanche	70 min Long Run

≤40 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 400m in 10km Race Pace, Rest= 60 sec/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 8x1000m sur la Piste en3:55-3:45 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	45 min Natation
Dimanche	70 min Long Run

≤40 Min	SEMAINE 4
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 4:00 min/km, 2km en 3:55 min/km, 1km 3:45 en min/km Rest = 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Easy Run/ Entraînement de la mobilité
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km

10 km

≤45 Min	SEMAINE 1
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 15x 200m en rythme 10km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup-Terminez en rythme de 5/10km
Vendredi	70 min Long Run
Samedi	60 min Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: 1min/2min/3min/2min/1min en rythme 10km, Rest = temps des intervalles

≤45 Min	SEMAINE 2
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	40 min Easy Run
Vendredi	50 min Fartlek: Changements de rythme
Samedi	60 min Cycling ou Jour de repos
Dimanche	70 min Long Run

≤45 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 8x1000m sur la Piste en 4:25-4:15 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	Jour de repos
Dimanche	70 min Long Run

≤45 Min	SEMAINE 4
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 4:30 min/km, 2km en 4:25 min/km, 1km 4:15 en min/km, Rest = 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Easy Run ou Jour de repos
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km

10 km

≤50 Min	SEMAINE 1
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 15x 200m en rythme 10km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup-Terminiez en rythme de 5/10km
Vendredi	Jour de repos
Samedi	40 min Easy Run
Dimanche	Entraînement fractionné: 1min/2min/3min/2min/1min en rythme 10km, Rest= temps des intervalles

≤50 Min	SEMAINE 2
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	45 min Natation
Dimanche	60 min Tempo Run: 10 min en rythme 10km/ 5 Strides à la fin

≤50 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 5km, Rest= 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 8x1000m sur la Piste en4:55-4:45 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	Jour de repos
Dimanche	70 min Long Run

≤50 Min	SEMAINE 4
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 5:00 min/km, 2km en 4:55 min/km, 1km 4:45 en min/km, Rest= 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Carrera fácil o Día de descanso
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km

10 km

≤55 Min	SEMAINE 1
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 10km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	50 min Easy Run
Vendredi	Jour de repos
Samedi	45 min Natation
Dimanche	Entraînement fractionné: 1min/2min/3min/2min/1min en rythme 10km, Rest = temps des intervalles

≤55 Min	SEMAINE 2
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 8x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	60 min Cycling
Dimanche	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km

≤55 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 7-8x1000m sur la Piste en5:30-5:25 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	30 min Entraînement de la mobilité
Dimanche	70 min Long Run

≤55 Min	SEMAINE 4
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 5:30 min/km, 2km en 5:25 min/km, 1km 5:15 en min/km, Rest= 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Easy Run ou Jour de repos
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km

10 km

≤60 Min	SEMAINE 1
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 10km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	50 min Easy Run
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Entraînement de la mobilité
Dimanche	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km

≤60 Min	SEMAINE 2
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 8x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	40 min Easy Run
Jeudi	40 min Fartlek: Changements de rythme
Vendredi	30 min Entraînement de la mobilité
Samedi	Jour de repos
Dimanche	60 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km

≤60 Min	SEMAINE 3
Lundi	40 min Easy Run
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 7-8x1000m sur la Piste en6:00-5:55 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	30 min Entraînement de la mobilité
Dimanche	70 min Long Run

≤60 Min	SEMAINE 4
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 6:00 min/km, 2km en 5:55 min/km, 1km 5:45 en min/km, Rest= 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Easy Run ou Jour de repos
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km

10 km

≤65 Min	SEMAINE 1
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 10km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	50 min Easy Run
Vendredi	Jour de repos
Samedi	40 min Easy Run/ 30 min Renforcement du core
Dimanche	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km

≤65 Min	SEMAINE 2
Lundi	30 min Renforcement du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 8x 200m en rythme 5km, Rest= 100m marcher 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	50 min Easy Run
Vendredi	30 min Entraînement de la mobilité
Samedi	Jour de repos
Dimanche	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km

≤65 Min	SEMAINE 3
Lundi	40 min Easy Run
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m en rythme 5km, Rest = 100m marcher, 100m footing/ Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renforcement du core
Vendredi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 7-8x1000m sur la Piste en 6:30-6:20 min/km, Rest = 2-3min/ Récup
Samedi	30 min Entraînement de la mobilité
Dimanche	70 min Long Run

≤65 Min	SEMAINE 4
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ Strides/ 3km en 6:30 min/km, 2km en 6:25 min/km, 1km 6:15 en min/km Rest = 3 min/ Récup
Mercredi	35 min Easy Run
Jeudi	40 min Easy Run ou Jour de repos
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de Course 10km