

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre 10km le plus rapide. Avec 2 ou 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif.

Entraînement 1

Il s'agit d'une course d'endurance tranquille dans la zone de fréquence cardiaque 1-2, dont le but est d'enchaîner les kilomètres à une intensité faible. Le rythme durant cet entraînement n'est pas important. Après l'entraînement vous devez être encore frais.

Entraînement 2

L'entraînement par intervalles est le moyen idéal d'augmenter sa vitesse de base. L'entraînement fractionné consiste à effectuer des séries de course de haute intensité, d'une durée de quelques secondes à quelques minutes, suivies d'une période de récupération.

Entraînement 3 (optionnel)

Il s'agit d'un entraînement optionnel où vous effectuez des intervalles courts. Ces accélérations doivent être effectuées à un rythme un peu plus rapide que celui des intervalles de l'entraînement 2. Le but des intervalles courts est d'améliorer sa technique de course en augmentant la fréquence et la longueur des foulées.

ENTRAÎNEMENT

1

2

3

Semaine 1	30 min Endurance tranquille Z1	45 min Intervalles 6 x 2 min Z4 (R=1)	30 min Z1 avec 8 x 20 sec rapide (R=1)
Semaine 2	35 min Endurance tranquille Z1	50 min Intervalles 8 x 3 min Z4 (R=1)	30 min Z1 avec 8 x 20 sec rapide (R=1)
Semaine 3	40 min Endurance tranquille Z1	55 min Intervalles 5 x 4 min Z4 (R=1)	35 min Z1 avec 6 x 15 sec rapide (R=1)
Semaine 4	30 min Endurance tranquille Z1	45 min Intervalles 10 x 1 min Z4 (R=1)	35 min Z1 avec 7 x 30 sec rapide (R=1)
Semaine 5	35 min Endurance tranquille Z1	50 min Intervalles 5 x 5 min Z4 (R=1)	40 min Z1 avec 10 x 20 sec rapide (R=1)
Semaine 6	40 min Endurance tranquille Z1	50 min Intervalles 4 x 6 min Z4 (R=1)	40 min Z1 avec 3 x 15 + 3 x 30 sec rapide (R=1)
Semaine 7	45 min Endurance tranquille Z1	55 min Intervalles 3 x 8 min Z4 (R=1)	45 min Z1 avec 2 x 20 + 4 x 40 sec rapide (R=1)
Semaine 8	30 min Endurance tranquille Z1	45 min Intervalles 8 x 2 min Z4 (R=1)	35 min Z1 avec 6 x 20 sec rapide (R=1)
Semaine 9	40 min Endurance tranquille Z1	45 min Intervalles 10 x 3 min Z4 (R=1)	40 min Z1 avec 8 x 15 sec rapide (R=1)
Semaine 10	45 min Endurance tranquille Z1	50 min Intervalles 6 x 4 min Z4 (R=1)	45 min Z1 avec 3 x 10 + 3 x 20 sec rapide (R=1)
Semaine 11	50 min Endurance tranquille Z1	40 min Intervalles 8 x 1 min Z4 (R=1)	40 min Z1 avec 4 x 15 + 4 x 30 sec rapide (R=1)
Semaine 12	20 min Endurance tranquille Z1	Course de 10km	20 min Z1 avec 6 x 20 sec rapide (R=1)

À noter

R=1 minute de récupération (en marchant ou en trottinant)

Z1 = Zone 1 (course d'endurance tranquille – capacité à parler facilement)

Z3 = Zone 3 (tempo run – capacité à parler réduite en raison d'une respiration accélérée)

Z4 = Zone 4 (intervalles – halètement, capacité à parler seulement avec des mots)

Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez les plans d'entraînement pour votre premier semi-marathon ou votre semi-marathon le plus rapide.



Complément d'information au plan d'entraînement

Vous commencez chaque entraînement par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Cela signifie qu'une séance de 40 minutes, par exemple, comprend toujours 5 à 10 minutes d'échauffement. Il est aussi conseillé, après votre entraînement, de trotter ou marcher durant 5 minutes (retour au calme) et d'effectuer quelques exercices d'étirements. Cela permettra à votre fréquence cardiaque de retomber et de travailler votre mobilité.

Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir selon la fréquence cardiaque consiste à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après avoir effectué un test de condition physique (test VMA), vous pouvez facilement calculer ces zones. Celles-ci correspondent à des pourcentages de votre fréquence cardiaque maximale. Si l'on prend l'exemple d'un coureur dont la FC max est de 180, vous obtenez alors les zones de fréquence cardiaque, telles qu'elles apparaissent dans le tableau ci-dessous.

Zone	Respiration	Objectif	Pourcentage de FC max	Athlète (FC max =180)
1	Pouvoir parler facilement	Échauffement et récupération	50-60%	90-108
2	Respiration soutenue	Développer condition physique	61-70%	109-126
3	Respiration accélérée	Développer condition aérobie	71-80%	127-144
4	Halètement	Augmenter le seuil anaérobie	81-90%	145-162
5	Fort halètement	Améliorer la vitesse maximale	91-100%	163-180

Zone de fréquence cardiaque 1

Zone de faible intensité qui convient pour l'échauffement et le retour au calme. Cette zone peut aussi être utilisée pour récupérer d'un entraînement intense par intervalles.

Zone de fréquence cardiaque 2

Zone de faible intensité pour le développement de l'endurance de base. L'énergie est produite de manière aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur l'utilisation des graisses. C'est dans cette zone que les coureurs débutants progresseront le plus. Notre conseil est de s'entraîner 2 à 3 fois par semaine dans cette zone.

Zone de fréquence cardiaque 3

Zone d'intensité moyenne pour le développement de l'endurance de base et l'amélioration des performances d'endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelée tempo run. S'entraîner dans cette zone permet aussi de mieux supporter l'entraînement en zone 4.

Zone de fréquence cardiaque 4

Haute intensité au seuil anaérobie où votre corps produit de l'acide lactique. L'énergie provient principalement de l'utilisation des glucides. Entraînez-vous dans cette zone lorsque votre objectif est d'augmenter votre vitesse. Cette zone de fréquence cardiaque est idéale pour votre entraînement fractionné.

Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement au-dessus du seuil anaérobie afin d'améliorer votre puissance et votre vitesse. Faites principalement des intervalles courts dans cette zone d'entraînement, comme des intervalles de 10 à 30 secondes. Ainsi, votre fréquence cardiaque n'augmentera pas trop rapidement même si vous vous entraînez dans la zone la plus intense.