

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre 16km le plus rapide.  
Avec 2 ou 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif.

### Entraînement 1 : Entraînement par intervalles

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 2 : Course d'endurance longue

Cette longue course d'endurance devra être combinée avec quelques blocs à un rythme légèrement plus élevé. Vous courez souvent un peu plus vite pendant la deuxième partie de l'entraînement, ce qui permet aussi de stimuler les fibres musculaires rapides.

### Entraînement 3 : Intervalles courts (optionnel)

Il s'agit d'un entraînement optionnel où vous effectuez des intervalles courts. Ces accélérations doivent être effectuées à un rythme élevé, mais sans atteindre l'allure du sprint. 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

<b>Semaine 1</b>	30 min Z1 avec 6x2 min Z4 (R=1)	50 min: 20'Z1+20'Z2+10'Z3	40min Z1 avec 10x30 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 2</b>	35 min Z1 avec 5x3 min Z4 (R=1)	55 min: 40'Z1+10'Z2+5'Z3	40 min Z1 avec 5 x45 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 3</b>	40 min Z1 avec 4x4 min Z4 (R=1)	60 min: 20'Z1+20'Z2+20'Z1	45 min Z1 avec 10x20 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 4</b>	35 min Z1 avec 10x1 min Z4 (R=1)	50 min: 40'Z1+10'Z3	40 min Z1 avec 5x 40 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 5</b>	40 min Z1 avec 3x(3-2-1'Z4) (R=1)	65 min Z1 avec 3x10'Z3 (R=2)	45 min Z1 avec 10 x 15 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 6</b>	40 min Z1 avec 5x(1-2'Z4) (R=1)	70 min Z1 avec 2x15'Z3 (R=3)	45 min Z1 avec 8 x 30 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 7</b>	45 min Z1 avec 6x3 min Z4 (R=1)	75 min Z1 avec 2x20'Z3 (R=4)	50 min Z1 avec 10 x 45 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 8</b>	40 min Z1 avec 8x2 min Z4 (R=1)	50 min: 40'Z1+10'Z3	40 min Z1 avec 5 x 15 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 9</b>	40 min Z1 avec 2x(1-2-3-2-1'Z4) (R=1)	75 min: 40'Z1+20'Z2+15'Z3	45 min Z1 avec 10 x 20 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 10</b>	45 min Z1 avec 5x3 min Z4 (R=1)	80 min: 70'Z1+10'Z3	50 min Z1 avec 8 x 30 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 11</b>	40 min Z1 10x1 min Z4 (R=1)	70 min: 50'Z1+10'Z2+10'Z3	50 min Z1 avec 8 x 15 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 12</b>	30 min Z1 4x2 min Z4 (R=1)	45 min Z1 avec 4 x 20sec Z5	<b>Course de 16km</b>

#### À noter

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

40'Z1 = 40min de course en Zone 1

35'Z2 = 35min de course en Zone 2

5\*20sec Z5 = 5\*20sec d'accélération en Zone 5

## Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez les plans d'entraînement pour votre premier semi-marathon ou bien pour votre semi-marathon le plus rapide [21run.com/blog/fr/plans-dentrainement/](https://21run.com/blog/fr/plans-dentrainement/)



### 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.