

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre 5km le plus rapide. Avec 2 ou 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif.

Entraînement 1 (Entraînement par intervalles)

Un entraînement par intervalles 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. Pendant le temps de récupération, vous courez à un rythme moins rapide ou vous pouvez aussi marcher un peu. De cette façon, vous faites baisser votre fréquence cardiaque ce qui vous permet de repartir frais pour l'intervalle suivant. L'avantage de l'entraînement par intervalles est d'augmenter votre vitesse de base. Cet entraînement doit être effectué en zone 4 de fréquence cardiaque.

Entraînement 2 (Course d'endurance)

Une séance d'endurance doit être effectuée à un rythme relativement lent et à une faible fréquence cardiaque. Le but de cet entraînement est de travailler l'endurance de base. Sur papier, c'est peut-être l'entraînement le plus ennuyeux mais celui-ci s'avère très important. En améliorant votre endurance de base, vous puiserez moins rapidement dans vos réserves lors de vos courses. Cet entraînement doit être effectué en zone 1-2 de fréquence cardiaque.

Entraînement 3 (Tempo run -optionnel)

Un tempo run est une course d'endurance durant laquelle vous courez à un rythme plus soutenu. Vous courez à une vitesse intermédiaire, c'est-à-dire une vitesse moins élevée que votre allure de course mais plus rapide que celle d'une séance d'endurance normale. Un tempo run peut être réalisé en courant plusieurs blocs de 2 à 10 minutes ou bien en courant un seul bloc plus long, de 20 minutes. Cet entraînement doit être effectué en 2-3 de fréquence cardiaque.

ENTRAÎNEMENT

1

2

3

Semaine	1	2	3
Semaine 1	Intervalles 5 x 2min (R=1 min)	30 min endurance tranquille	40min avec 2x10min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 2	Intervalles 4 x 3min (R=1 min)	30 min endurance tranquille	40min avec 2x12 min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 3	Intervalles 3 x 4min (R=1 min)	35 min endurance tranquille	45min avec 2x15min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 4	Intervalles 7 x1 min (R=1 min)	35 min endurance tranquille	40min avec 2x8min endurance tranquille (R=2 min)
Semaine 5	Intervalles 4 x 4 min (R=1 min)	40 min endurance tranquille	50min avec 2x15 min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 6	Intervalles 3 x 5 min (R=2 min)	40 min endurance tranquille	50min avec 2x18min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 7	Intervalles 5 x 4 min (R=2 min)	45 min endurance tranquille	60min avec 2x20min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 8	Intervalles 4 x 6 min (R=3 min)	45 min endurance tranquille	60min avec 2x15min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 9	Intervalles 5 x 3 min (R=2 min)	40 min endurance tranquille	45min avec 3x10min endurance tranquille (R=2 min)
Semaine 10	Intervalles 6 x 4 min (R=2 min)	40 min endurance tranquille	60min avec 3x12min endurance tranquille (R=2 min)
Semaine 11	Intervalles 10 x 2 min (R=2 min)	30 min endurance tranquille	60min avec 3x15min endurance tranquille (R=3 min)
Semaine 12	Intervalles 6 x 1 min (R=1 min)	30 min endurance tranquille	45min met 2x10min endurance tranquille (R=5 min)

À noter

R = 1 min de récupération (durant laquelle vous pouvez marcher)

Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez les plans d'entraînement pour votre premier ou votre plus rapide 10km sur 21run.com/blog/fr/plans-dentraînement/



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.