

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

16 km pour débutants

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre premier 16 km !

Vous courez déjà 10 km et vous cherchez un nouveau défi ?

Ce plan vous aidera à atteindre votre objectif avec au moins 2 entraînements par semaine !

Vous trouverez plus d'informations sur le plan, les différentes formes d'entraînement et les zones (Z1 à Z5) en pages 2 et 3.

Signification symboles

Temps total
 Courir
 Marcher
 Répétitions

ENTRAÎNEMENT	1		2			3			
		incl →				incl →			
Semaine 1	30 min Z1	50 min	40 min Z1 > 10 min Z2	-	-	40 min Z1	30 sec Z5	1 min	5
Semaine 2	35 min Z1	55 min	40 min Z1 > 15 min Z2	-	-	40 min Z1	20 sec Z5	1 min	6
Semaine 3	40 min Z1	60 min	40 min Z1 > 20 min Z2	-	-	45 min Z1	15 sec Z5	1 min	8
Semaine 4	35 min Z1	50 min Z1	-	-	-	40 min Z1	30 sec Z5	1 min	5
Semaine 5	35 min Z1	65 min Z1	10 min Z2	2 min	3	45 min Z1	20 sec Z5	1 min	7
Semaine 6	40 min Z1	70 min Z1	15 min Z2	3 min	2	45 min Z1	15 sec Z5	1 min	6
Semaine 7	45 min Z1	75 min Z1	20 min Z2	4 min	2	50 min Z1	30 sec Z5	1 min	8
Semaine 8	40 min Z1	50 min Z1	-	-	-	40 min Z1	20 sec Z5	1 min	5
Semaine 9	40 min Z1	75 min	40 min Z1 > 35 min Z2	-	-	45 min Z1	20 sec Z5	1 min	7
Semaine 10	45 min Z1	80 min	70 min Z1 > 10 min Z2	-	-	50 min Z1	30 sec Z5	1 min	6
Semaine 11	40 min Z1	70 min	50 min Z1 > 20 min Z2	-	-	50 min Z1	15 sec Z5	1 min	8
Semaine 12	30 min Z1	45 min Z1	20 sec Z5	1 min	4	16 km course			

Prêt pour le prochain plan ? www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

16 km pour débutants

Informations sur les plans d'entraînement

Chaque entraînement commence par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Si la durée indiquée dans le plan est de 40 minutes, cela inclut 5 à 10 minutes d'échauffement et d'assouplissement musculaire. Après un entraînement, il est aussi conseillé de courir tranquillement pendant 5 minutes et de faire éventuellement quelques exercices d'étirement. Cela permet de ralentir la fréquence cardiaque et d'améliorer votre mobilité.

Training 1: séance d'endurance courte

Une séance d'endurance tranquille en zone de fréquence cardiaque faible intensité (1 à 2*). Il s'agit donc de parcourir un certain nombre de kilomètres à une intensité faible à moyenne.

Training 2: séance d'endurance longue

La séance d'endurance longue est effectuée en zones de fréquence cardiaque faible intensité 1 et 2*. Il s'agit de l'entraînement le plus important pour le 16 km. Il permet de développer votre condition physique de base et votre endurance. Lors de certains entraînements, vous allez aussi effectuer un intervalle. Vous pouvez décider vous-même du moment où vous faites cet intervalle au cours de votre séance.

Training 3: facultatif intervalles courts

Il s'agit d'un entraînement facultatif au cours duquel vous effectuez de courts intervalles. Ces accélérations peuvent se faire à une allure rapide, mais pas en sprint. Vous pouvez décider du moment où vous les faites au cours de votre séance. L'objectif des intervalles courts est d'améliorer votre technique de course en augmentant la fréquence et la longueur des foulées.

Les différents types d'entraînement

Intervalles

Pendant le marathon, la fatigue s'accumule lentement. À partir de 30 km, chaque coureur aura un peu plus de mal, car le corps passe de la combustion des graisses à celle de glucides. Votre fréquence cardiaque augmentera aussi, parce que vos muscles commencent à s'acidifier. L'entraînement par intervalles permet de s'entraîner à une fréquence cardiaque plus élevée. Il existe différentes formes de cet entraînement, dont l'entraînement par intervalles intensif. Cette méthode se caractérise par de courtes accélérations de 10 à 60 secondes à une allure plus soutenue. Les intervalles courts vous permettent de vous concentrer sur l'amélioration de votre technique. Vous courez aussi avec plus de souplesse parce que vous accélérez à partir de votre allure de base.

Tempo

Un entraînement tempo consiste à courir des blocs plus longs à une allure soutenue. Lorsque vous courez à cette allure, votre corps brûle à la fois des graisses et des glucides. Une séance de tempo n'est pas seulement utile sur le plan physique, mais aussi au niveau mental. Ces entraînements sont plutôt difficiles parce que vous devez accélérer pendant plus longtemps. Effectuez votre entraînement tempo à une allure que vous pouvez maintenir pendant environ une heure. Une séance de tempo se déroule de préférence en zone 2 / zone 3.

Endurance fractionnée

La séance d'endurance est l'élément le plus important de votre préparation au marathon. Vous apprenez à courir à une allure tranquille. Grâce à la progressivité, il devient de plus en plus facile de courir des distances plus longues. Pour éviter les blessures, il faut laisser du temps à son corps. Vous pouvez augmenter vos entraînements jusqu'à environ 10 % par semaine. Dans ce plan d'entraînement, une séance d'endurance fractionnée signifie que vous allez courir 9 minutes à une allure de base (zone 1) et 1 minute à une allure un peu plus soutenue (zone 2). En le divisant en blocs, l'entraînement devient moins exigeant sur le plan mental et en accélérant à partir de votre allure de base, vous courez avec plus de souplesse. Vous répétez ce bloc de 10 minutes jusqu'à ce que vous atteigniez la distance prévue par le plan. Envie de plus de variété ? Vous pouvez aussi opter pour 5 minutes tranquilles / 1 minute d'accélération ou une autre variante.

Prêt pour le prochain plan ?

www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

16 km pour débutants

Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir en fonction de la fréquence cardiaque revient à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après un test physique, vous pouvez facilement calculer les zones. Ce calcul se base sur la fréquence cardiaque maximale et utilise les pourcentages indiqués dans le tableau ci-dessous. Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, vous pouvez déterminer l'intensité d'entraînement en observant votre respiration et votre capacité à tenir une conversation. Vous vous entraînez en zone 2, mais vous remarquez que vous êtes essoufflé ? Cela signifie que vous allez trop vite et que vous devriez ralentir.

Zone	Objectif	Respiration / conversation	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale	Athlète avec fréquence cardiaque maximale 180
1	Amélioration de la condition physique de base.	Calme et maîtrisée. Facile de tenir une conversation.	< 75%	< 135
2	Renforcement des capacités aérobies.	Respiration accélérée, mais contrôlée. Phrases plus courtes.	75-82%	135-148
3	Amélioration du passage d'aérobie à anaérobie.	Respiration accélérée. Phrases courtes.	82-88%	148-158
4	Renforcement des capacités anaérobies.	Essoufflement. Conversation limitée à quelques mots.	89-92%	158-166
5	Amélioration de la vitesse et de l'efficacité.	Essoufflement important.	> 92%	> 166

Zone de fréquence cardiaque 1

Faible intensité pour améliorer l'endurance de base. L'énergie est produite en aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur la combustion des graisses. C'est dans ces zones que les débutants progressent le plus.

Zone de fréquence cardiaque 2

Intensité moyenne pour améliorer l'endurance de base et les performances en endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelé "entraînement tempo". Ce type d'entraînement vous aidera à mieux supporter les séances dans les zones supérieures.

Zone de fréquence cardiaque 3

Intensité élevée près du seuil anaérobie où le corps commence à accumuler de l'acide lactique. Ces entraînements comprennent souvent des intervalles avec des périodes de récupération courtes. Cela permet de maintenir plus longtemps une allure soutenue.

Zone de fréquence cardiaque 4

Entraînement à haute intensité au-dessus du seuil anaérobie, où vos muscles commencent lentement à s'acidifier. La production d'énergie repose presque entièrement sur la combustion des glucides. Entraînez-vous surtout en zone 4 si votre objectif est d'améliorer votre vitesse. Cette zone est idéale pour les entraînements par intervalles courts.

Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement bien au-dessus du seuil anaérobie où vous améliorez essentiellement l'absorption maximale d'oxygène et la résistance lactique. Dans cette zone d'entraînement, il est conseillé d'effectuer surtout des intervalles courts, entre 10 et 30 secondes. Votre fréquence cardiaque ne va pas augmenter aussi rapidement, mais vous courez bien dans la zone la plus intense.

Prêt pour le prochain plan ?

www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement

