

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

5 km pour coureurs confirmés

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

Entraînement 1

Pendant un entraînement par intervalles, vous alternez plusieurs minutes de course avec des pauses. Pendant la pause, vous courez plus lentement ou vous marchez. Cela permet de faire baisser considérablement la fréquence cardiaque et de repartir de plus belle pour l'intervalle suivant. Ce type d'entraînement permet d'augmenter votre vitesse de base.

Entraînement 2

Une séance d'endurance est un entraînement à une allure tranquille et à une faible fréquence cardiaque. L'objectif de cet entraînement est de travailler l'endurance de base. Cela peut paraître une séance très ennuyeuse, mais elle est pourtant très importante. Pendant votre course, vous dépendez principalement de la combustion des graisses et c'est exactement ce que vous allez améliorer pendant une séance d'endurance tranquille. Cet entraînement doit être effectué en zone 1-2*.

Entraînement 3 (facultatif)

Un entraînement tempo est une séance d'endurance à une allure plus soutenue. Cette allure doit être plus lente que pour une compétition, mais un peu plus rapide que pour une séance d'endurance normale. Un entraînement tempo peut être réalisé en plusieurs blocs de 2 à 10 minutes ou en un seul bloc plus long d'une durée d'environ 20 minutes. Vous devez effectuer cet entraînement en zone de fréquence cardiaque 2-3*.

* Voir les informations sur les zones de fréquence cardiaque (Z1, Z2, Z3...) en page 2.

Signification symboles

 Temps total
  Courir
  Marcher
  Répétitions

ENTRAÎNEMENT	1			2	3			
					 incl →			
Semaine 1	2 min Z3	1 min	5	30 min endurance Z1	40 min	10 min Z2	3 min	2
Semaine 2	3 min Z3	1 min	4	30 min endurance Z1	40 min	12 min Z2	3 min	2
Semaine 3	4 min Z3	2 min	3	35 min endurance Z1	45 min	15 min Z2	3 min	2
Semaine 4	1 min Z3	1 min	7	35 min endurance Z1	40 min	8 min Z2	2 min	2
Semaine 5	5 min Z3	2 min	4	40 min endurance Z1	50 min	15 min Z2	3 min	2
Semaine 6	6 min Z3	2 min	3	40 min endurance Z1	50 min	18 min Z2	3 min	2
Semaine 7	5 min Z3	2 min	5	45 min endurance Z1	60 min	20 min Z2	3 min	2
Semaine 8	8 min Z3	3 min	4	45 min endurance Z1	60 min	15 min Z2	3 min	2
Semaine 9	4 min Z3	2 min	5	40 min endurance Z1	45 min	10 min Z2	2 min	3
Semaine 10	3 min Z3	2 min	8	40 min endurance Z1	60 min	12 min Z2	2 min	3
Semaine 11	2 min Z3	2 min	10	30 min endurance Z1	60 min	15 min Z2	3 min	3
Semaine 12	1 min Z3	1 min	6	Course de 5 km	30 min endurance Z1			

Prêt pour votre prochain défi ?

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



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

5 km pour coureurs confirmés

Informations sur le plan

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.

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 votre prochain défi ?



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