

# NIVEAU 2

## Objectif : Arriver en 2 heures 30

**Ce plan s'adresse à des coureurs occasionnels et capables de courir 1 heure sans interruption. Il peut aussi convenir à des sportifs pratiquant de manière régulière une autre activité sportive. Ce plan comprend trois séances par semaine.**

Il est important d'observer, au minimum, une journée de repos entre deux entraînements. Exemple de programmation : Séance 1 : Mardi ; Séance 2 : Jeudi ; Séance 3 : Samedi. Chaque entraînement se termine par une séance d'étirements de 10 minutes.

Dans ce plan d'entraînement, les séances d'Endurance Active sont indiquées en mètres. Il est facile d'obtenir des distances précises en allant sur un stade de 400 m. Les coureurs qui ne souhaitent pas courir sur un stade peuvent réaliser leurs séances de qualité sur route en prenant uniquement en compte le temps à réaliser. Exemple : Un 1500 m sur piste en 8 minutes 30 peut se transformer en une séance d'Endurance Active de 8 minutes sur route... Dans ces conditions, il faut choisir un terrain plat et être sûr d'adopter une bonne allure. L'utilisation d'une montre cardio-fréquencemètre peut s'avérer très utile pour appliquer les bonnes allures.

### **EF : signifie Endurance Fondamentale**

**Vous devez courir à votre rythme, tranquillement, sans forcer. L'aisance respiratoire est totale et vous pouvez parler sans problème.**

### **EA : signifie Endurance Active**

**Vous devez courir plus rapidement pendant le temps indiqué. A cette allure, il devient difficile de parler. Respectez bien les temps de récupération indiqués.**

### **ED : signifie Endurance Dure**

**Cette allure est comprise entre 91% et 100% de la Fréquence Cardiaque Maximale (FCM). A cette allure, il est quasiment impossible de parler. Cette allure est peu présente dans ce programme et totalement absente du programme 1.**

# NIVEAU 2

<p><b>SEMAINE 1</b></p> <p>Mardi : EF 20 mn Jeudi : EF 20 mn + 5 accélérations progressives sur 100 m. Récup 1 mn 30 + 10 mn de footing Samedi : EF 25 mn</p>	<p><b>SEMAINE 7</b></p> <p>Mardi : EF 50 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 2 x 1500 m entre 8 mn 30 et 8 mn 40 (ou 2 x mn en EA sur route) Récup 4 mn + 10 mn de footing EF 1 h 10</p>
<p><b>SEMAINE 2</b></p> <p>Mardi : EF 20 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 2 x 500 m sur piste entre 2 mn 40 et 2 mn 45. (ou 2 x 2 mn 30 en endurance active sur route) Récup 3 mn + 10 mn de footing. Samedi : EF 30 mn de footing</p>	<p><b>SEMAINE 8</b></p> <p>Mardi : EF 1 h Jeudi : EF 20 mn + EA 2000 m entre 11 mn 15 et 11 mn 30 (ou 1 x 10 mn en EA sur route) Samedi : EF 1 h 15</p>
<p><b>SEMAINE 3</b></p> <p>Mardi : EF 25 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 1000 m sur piste entre 5 mn 35 et 5 mn 40 (ou 1 x 5 mn en EA sur route) + 10 mn de footing Samedi : EF 40 mn</p>	<p><b>SEMAINE 9</b></p> <p>Mardi : EF 1 h Jeudi : EF 20 mn + ED 5 x 300 m entre 1 mn 30 et 1 mn 35 Récup 2 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h 20</p>
<p><b>SEMAINE 4</b></p> <p>Mardi : EF 30 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 1500 m sur piste entre 8 mn 30 et 8 mn 40 (ou 1 x 8 mn en EA sur route) + 10 mn de footing Samedi : EF 50 mn</p>	<p><b>SEMAINE 10</b></p> <p>Mardi : EF 1 h Jeudi : EF 20 mn + EA 5000 m en 30 mn soit 10 km/h (allure 25 km pour faire 2 h 30) + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h 30</p>
<p><b>SEMAINE 5</b></p> <p>Mardi : EF 35 mn Jeudi : EF 20 mn + ED 4 x 200 m entre 55 s et 1 mn. Récup 2 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h</p>	<p><b>SEMAINE 11</b></p> <p>Mardi : EF 45 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 3000 m entre 17 et 17 mn 10 (ou 1 x 10 mn en EA sur route) + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h</p>
<p><b>SEMAINE 6</b></p> <p>Mardi : EF 40 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 2000 m entre 11 mn 15 et 11 mn 30 (ou 1 x 10 mn en EA sur route) + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h 05</p>	<p><b>SEMAINE 12</b></p> <p>Mardi : EF 30 mn + 5 x 100 m + 5 mn de footing Jeudi : EF 20 mn <b>SAMEDI 25 KM DE MIQUELON</b> Dimanche : 20 mn de footing ou marche</p>