

NIVEAU 3

Objectif : Arriver en 2 heures

Ce plan s'adresse à des coureurs réguliers – 2 ou 3 entraînements par semaine – et habitués au travail de vitesse.

Ce plan comprend 4 séances par semaine. Les séances sont à répartir sur la semaine. Exemple de programmation : Séance 1 : Mardi ; Séance 2 : Mercredi ; Séance 3 : Vendredi ; Séance 4 : Dimanche. Chaque entraînement se termine par une séance d'étirements de 10 minutes. Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer quatre séances par semaine faute de temps, il est possible de réduire le nombre de séances à trois. Il suffit alors d'intégrer la partie EA de la séance 3 à l'intérieur de la séance 4.

Dans ce plan d'entraînement, les séances d'Endurance Active et d'Endurance Dure sont indiquées en mètres. Il est ainsi facile d'obtenir les distances précises en allant sur un stade de 400 mètres. Les coureurs qui ne souhaitent pas courir sur un stade peuvent réaliser leurs séances de qualité sur route en prenant simplement en compte le temps à réaliser. Exemple : Une séance de 4 x 300 mètres en 1 mn 15 sur piste peut se transformer en une séance de 4 accélérations de 1 mn 15 sur route. Dans ces conditions, il faut choisir un terrain plat et s'assurer d'adopter une bonne allure. L'utilisation d'une montre cardio-fréquencemètre peut s'avérer très utile plus particulièrement pour les séances d'Endurance Active.

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 3

SEMAINE 1 Mardi : EF 25 mn + ED 6 x 100 m. Récup 100 m au trot + 10 mn de footing Mercredi : EF 30 mn Vendredi : EF 20 mn + EA 1 x 1000 m en 4 mn 30 + 10 mn de footing Dimanche : EF 50 mn	Mercredi : EF 1 h Mercredi : EF 1 h Vendredi : EF 20 mn + EA 2000 m entre 9 mn 15 et 9 mn 30 Récup 3 mn + 10 mn de footing Dimanche : EF 1h 30
SEMAINE 2 Mardi : EF 25 mn + ED 5 x 200 m en 45 ou 50 s. Récup 200 m au trot + 10 mn de footing Mercredi : EF 40 mn Vendredi : EF 20 mn + EA 2 x 800 m entre 3 mn 30 et 3 mn 40. Récup 3 mn + 10 mn de footing Dimanche : EF 1 h	SEMAINE 8 Mardi : EF 45 mn Mercredi : EF 25 mn + ED 6 x 200 m entre 45 ou 50 s Récup 200m + 10 mn de footing Vendredi : EF 1 h 10
SEMAINE 3 Mardi : EF 25 mn + ED 4 x 300 m entre 1 mn 15 et 1 mn 20. Récup 1 mn 30 + 10 mn de footing Mercredi : EF 40 mn Vendredi : EF 20 mn + EA 2000 m entre 9 mn 15 et 9 mn 30 + 10 mn de footing Dimanche : EF 1 h 10	SEMAINE 9 Mardi : EF 25 mn + ED 4 x 600 m entre 2 mn 40 et 2 mn 45 Récup 2 mn + 10 mn de footing Mercredi : EF 1 h Vendredi : EF 20 mn + EA 4000 m entre 18 mn 15 et 18 mn 45 + 10 mn de footing Dimanche : EF 1 h 50
SEMAINE 4 Mardi : EF 30 mn Mercredi : EF 25 mn + ED 5 x 200 m en 45 ou 50 s Récup 200 m au trot + 10 mn de footing Vendredi : EF 1 h	SEMAINE 10 Mardi : EF 25 mn + ED 5 x 400 m entre 1 mn 40 et 1 mn 45 Récup 1 mn 30 + 10 mn de footing Mercredi : EF 1 h 10 Vendredi : EF 20 mn + EA 3000 m entre 13 mn 40 et 13 mn 50 + 2000 m entre 9 mn 15 et 9 mn 30 Récup 3 mn + 10 mn de footing Dimanche : EF 1 h 50
SEMAINE 5 Mardi : EF 25 mn + ED 10 x 15 s en côte % faible. Récup dans la descente + 10 mn de footing Mercredi : EF 50 mn Vendredi : EF 20 mn + EA 2 x 1500 m entre 6 mn 45 et 6 mn 50. Récup 3 mn + 10 mn de footing Dimanche : EF 1h 10	SEMAINE 11 Mardi : EF 25 mn + EA 6 x 300 m entre 1 mn 15 et 1 mn 20 Récup 1 mn 15 + 10 mn de footing Mercredi : EF 50 mn Vendredi : EF 20 mn + EA 5000 m ou 5 km en 23 mn 30/24 mn (allure à maintenir sur 25 km pour faire 2 h, soit 12,5 km/h + 10 mn de footing Dimanche : EF 1 h 10
SEMAINE 6 Mardi : EF 25 mn + ED 6 x 300 m entre 1 mn 15 et 1 mn 20. Récup 1 mn 30 + 10 mn de footing Mercredi : EF 50 mn Vendredi : EF 20 mn + EA 3000 m entre 13 mn 40 et 13 mn 50 + 10 mn de footing Dimanche : EF 1h 20	SEMAINE 12 Lundi : Repos Mardi : EF 25 mn + ED 5 x 200 m en 45 ou 50 s Mardi : Récup 200 m au trot + 10 mn de footing Mercredi : Repos Jeudi : Repos Vendredi : 20 mn de footing SAMEDI 25 KM DE MIQUELON Dimanche : 20 à 30 mn de footing
SEMAINE 7 Mardi : EF 25 mn + ED 5 x 400 m entre 1 mn 40 et 1 mn 45. Récup 1 mn 30/1 mn 45 + 10 mn de footing	