


		Vitesse pour:		BOUGE		BOUGE		5KM		
%	vitesse	type vitesse	sur tapis	sur tapis	Montre	Montre	Pour moniteur		temps pour	temps pour
			roulant	roulant	GPS	GPS	cardiaque			
			km/h	mile/h	pace km	pace mile	puls		100	200
0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
V1	50%	VAM (Vit. Aér. Max)	7,6	4,7	<u>07:56,8</u>	12:47,4	marche		00:47,7	01:35,4
V2	55%	VAM (Vit. Aér. Max)	8,3	5,2	<u>07:13,5</u>	11:37,6	alternance marche-jog		00:43,3	01:26,7
V3	62%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,4	5,8	<u>06:24,5</u>	10:18,8	0	0	00:38,5	01:16,9
V4	65%	VAM (Vit. Aér. Max)	9,8	6,1	<u>06:06,8</u>	09:50,3	0	0	00:36,7	01:13,4
V5	67%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,1	6,3	<u>05:55,8</u>	09:32,7	0	0	00:35,6	01:11,2
V6	70%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,6	6,6	<u>05:40,6</u>	09:08,1	0	0	00:34,1	01:08,1
V7	72%	VAM (Vit. Aér. Max)	10,9	6,8	<u>05:31,1</u>	08:52,9	0	0	00:33,1	01:06,2
V8	75%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,3	7,0	<u>05:17,9</u>	08:31,6	0	0	00:31,8	01:03,6
V9	77%	VAM (Vit. Aér. Max)	11,6	7,2	<u>05:09,6</u>	08:18,3	0	0	00:31,0	01:01,9
V10	80%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,1	7,5	<u>04:58,0</u>	07:59,6	0	0	00:29,8	00:59,6
V11	82%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,4	7,7	<u>04:50,7</u>	07:47,9	0	0	00:29,1	00:58,1
V12	85%	VAM (Vit. Aér. Max)	12,8	8,0	<u>04:40,5</u>	07:31,4	0	0	00:28,0	00:56,1
V13	87%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,1	8,2	<u>04:34,0</u>	07:21,0	0	0	00:27,4	00:54,8
V14	90%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,6	8,4	<u>04:24,9</u>	07:06,3			00:26,5	00:53,0
V15	92%	VAM (Vit. Aér. Max)	13,9	8,6	<u>04:19,1</u>	06:57,0			00:25,9	00:51,8
V16	95%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,3	8,9	<u>04:11,0</u>	06:43,9			00:25,1	00:50,2
V17	97%	VAM (Vit. Aér. Max)	14,6	9,1	<u>04:05,8</u>	06:35,6			00:24,6	00:49,2
V18	100%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,1	9,4	<u>03:58,4</u>	06:23,7			00:23,8	00:47,7
V19	102%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,4	9,6	<u>03:53,7</u>	06:16,2			00:23,4	00:46,7
V20	105%	VAM (Vit. Aér. Max)	15,9	9,9	<u>03:47,1</u>	06:05,4			00:22,7	00:45,4
V21	107%	VAM (Vit. Aér. Max)	16,2	10,0	<u>03:42,8</u>	05:58,6			00:22,3	00:44,6
V22	110%	VAM (Vit. Aér. Max)	16,6	10,3	<u>03:36,7</u>	05:48,8			00:21,7	00:43,3
V23	112%	VAM (Vit. Aér. Max)	16,9	10,5	<u>03:32,9</u>	05:42,6			00:21,3	00:42,6
V24	115%	VAM (Vit. Aér. Max)	17,4	10,8	<u>03:27,3</u>	05:33,6			00:20,7	00:41,5
V25	86%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V26	88%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V27	90%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V28	92%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V29	94%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V30	96%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V31	98%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V32	101%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V33	104%	VALM (Vit. Anaér. Lactac. Max.)	0,0	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	non applic.		#DIV/0!	#DIV/0!
V34	74%	VM (Vitesse Maximum)	25,0	15,5	<u>02:24,1</u>	03:52,0	non applic.		non applic.	non applic.
V35	77%	VM (Vitesse Maximum)	26,0	16,1	<u>02:18,5</u>	03:42,9	non applic.		non applic.	non applic.
V36	80%	VM (Vitesse Maximum)	27,0	16,8	<u>02:13,3</u>	03:34,6	non applic.		non applic.	non applic.
V37	83%	VM (Vitesse Maximum)	28,0	17,4	<u>02:08,5</u>	03:26,8	non applic.		non applic.	non applic.
V38	86%	VM (Vitesse Maximum)	29,0	18,0	<u>02:04,0</u>	03:19,6	non applic.		non applic.	non applic.
V39	89%	VM (Vitesse Maximum)	30,0	18,7	<u>01:59,9</u>	03:12,9	non applic.		non applic.	non applic.
V40	92%	VM (Vitesse Maximum)	31,1	19,3	<u>01:55,9</u>	03:06,6	non applic.		non applic.	non applic.
V41	95%	VM (Vitesse Maximum)	32,1	19,9	<u>01:52,3</u>	03:00,7	non applic.		non applic.	non applic.
V42	97%	VM (Vitesse Maximum)	32,7	20,3	<u>01:50,0</u>	02:57,0	non applic.		non applic.	non applic.
V43	99%	VM (Vitesse Maximum)	33,4	20,8	<u>01:47,7</u>	02:53,4	non applic.		non applic.	non applic.

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 1**

Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 60%

Total cote effort: 10  
Cote effort moyen: 1,4  
Denalté: 86

Km hebdo: 24,3

Commentaire:  
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 06-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 07-avr

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement continu

entre moyen et facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 05:08 04:51

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 5,3 km

**MER** 08-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 09-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x28:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

**VEN** 10-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

entre moyen et facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x40:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 7 km

**SAM** 11-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 12-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

facile

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x40:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 7 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité **5KM**

**Semaine: 2**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 75%

Total cote effort: 15  
Cote effort moyen: 2,1  
Denalté: 161

Km hebdo: 30,0

Commentaire:  
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 13-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement continu **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 14-avr

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

entre moyen et difficile

Entraînement continu **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x17:00 min. V11 05:08 04:51 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 11 km

**MER** 15-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et difficile

Entraînement continu **7**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 16-avr

échauffement: 0 0 km

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x34:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 6 km

**VEN** 17-avr

échauffement: 0 0 km

facile

Entraînement continu **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x28:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 5 km

**SAM** 18-avr

échauffement: 0 0 km

repos

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x45:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 19-avr

échauffement: 0 0 km

entre moyen et facile

Entraînement continu **3**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x45:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 8 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité **5KM**

**Semaine: 3**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 85%

Total cote effort: 20  
Cote effort moyen: 2,9  
Denalté: 243

Km hebdo: 33,1

Commentaire:  
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 20-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 21-avr

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x15:00 min. V12 04:57 04:40 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 10,4 km

**MER** 22-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 23-avr

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement fractionné **6** entre moyen et difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 3x3:00 min. V12 04:57 04:40 3min V2

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 6,7 km

**VEN** 24-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x34:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 6 km

**SAM** 25-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 26-avr

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x57:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:


retour au calme: 0 0 km

sommaire: 10 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité **5KM**

**Semaine: 4**  
Objectifs: Volume et vam +



Période: PPG méso base générale

%km hebdo: 60%

Total cote effort: 13  
Cote effort moyen: 1,9  
Denalté: 111

Km hebdo: 22,4

Commentaire:  
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 27-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 28-avr

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x10:00 min. V12 04:57 04:40 4min.V2

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 8,4 km

**MER** 29-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 30-avr

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**VEN** 01-mai

échauffement: 0 0 km

entre moyen et facile **3**

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x40:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 7 km

**SAM** 02-mai

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 03-mai

échauffement: 0 0 km

facile **2**

Entraînement continu

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x40:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 7 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 5**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vsm et endurance fondamentale



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 75%**

**Total cote effort: 19**  
**Cote effort moyen: 2,7**  
**Densité: 204**

**Km hebdo: 31,2**

**Commentaire:**  
 MUSCU:FORCE MAX/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** échauffement: 0 0 km

**04-mai**

**repos**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**05-mai**

**Entraînement fractionné** difficile **8**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**série 1 = 3x7:00 min. V13 04:50 04:34 3min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 9,4 km**

**MER** échauffement: 0 0 km

**06-mai**

**repos**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**07-mai**

**Entraînement fractionné** entre moyen et difficile **6**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**série 1 = 5x2:00 min. V14 04:41 04:25 2min V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 6,8 km**

**VEN** échauffement: 0 0 km

**08-mai**

**Entraînement continu** facile **2**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**série 1 = 1x22:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 4 km**

**SAM** échauffement: 0 0 km

**09-mai**

**repos**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** échauffement: 0 0 km

**10-mai**

**Entraînement continu** entre moyen et facile **3**

nombre de répétitions de  vitesse prévu max  temps au km  repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h02 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 11 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 6**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 80%**

**Total cote effort: 19**  
**Cote effort moyen: 2,7**  
**Denalté: 217**

**Km hebdo: 31,3**

**Commentaire:**  
 MUSCU:FORCE MAX/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 11-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 12-mai

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** difficile 8

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 4x5:00 min. V13 04:50 04:34 2:30 min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 8,9 km**

**MER** 13-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 14-mai

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** entre moyen et difficile 6

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 6x1:30 min. V15 04:35 04:19 1:30 min V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 6,4 km**

**VEN** 15-mai

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** facile 2

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x28:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 5 km**

**SAM** 16-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 17-mai

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** entre moyen et facile 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h02 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 11 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 7**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 85%**

**Total cote effort: 19**  
**Cote effort moyen: 2,7**  
**Denalté: 231**

**Km hebdo: 32,6**

**Commentaire:**  
 MUSCU:FORCE VITESSE/TECH:CADENCE/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE  
 CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 18-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 19-mai

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **difficile 8**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 5x1:45 min. V17 04:21 04:06 1:15 min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 6,3 km**

**MER** 20-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 21-mai

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement continu** **moyen 4**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x30:00 min. V10 05:16 04:58**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 9,3 km**

**VEN** 22-mai

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **facile 2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x22:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 4 km**

**SAM** 23-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 24-mai

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **moyen 5**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h14 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 13 km**



Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité **5KM**

**Semaine: 8**

**Objectifs:** endurance limite, maintien vol. et vam



**Période:** PPS méso base spécifique

**%km hebdo: 65%**

**Total cote effort: 15**  
**Cote effort moyen: 2,1**  
**Denalté: 139**

**Km hebdo: 25,2**

**Commentaire:**  
 MUSCU:FORCE VITESSETECH:CADENCE/RECU:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:UTILISATION D'UNE MONTRE CHRONO/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:AUTOMATICITÉ-FOCUS/FACT. ENV.:ENTRAINEMENTS DE VAM SUR LE SEC/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 25-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 26-mai

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 5x2:00 min. V16 04:26 04:11 1:30 min V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 6,9 km**

**MER** 27-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 28-mai

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement continu** **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x10:00 min. V11 05:08 04:51**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 5,3 km**

**VEN** 29-mai

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **1** **très très facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x17:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 3 km**

**SAM** 30-mai

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 31-mai

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x57:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 10 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 9**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 85%**

**Total cote effort: 22**  
**Cote effort moyen: 3,1**  
**Densité: 267**

**Km hebdo: 31,5**

**Commentaire:**  
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS  
 SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI  
 FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 01-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 02-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 5x2:30 min. V15 04:35 04:19 1:45min.V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 7,7 km**

**MER** 03-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 04-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **7** entre moyen et difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 13x45 second. V17 04:21 04:06 45secV4**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 5,8 km**

**VEN** 05-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **2** facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x28:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 5 km**

**SAM** 06-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 07-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **5** moyen

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x14 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 13 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 10**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 90%**

**Total cote effort: 19**  
**Cote effort moyen: 2,7**  
**Densité: 244**

**Km hebdo: 34,5**

**Commentaire:**  
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS  
 SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI  
 FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 08-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 09-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 4x3:00 min. V14 04:41 04:25 2:00 min.V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 7,2 km**

**MER** 10-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 11-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement continu** **4** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x30:00 min. V10 05:16 04:58**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 9,3 km**

**VEN** 12-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **2** **facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x28:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 5 km**

**SAM** 13-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 14-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **5** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h14 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 13 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 11**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 95%**

**Total cote effort: 23**  
**Cote effort moyen: 3,3**  
**Densité: 312**

**Km hebdo: 35,2**

**Commentaire:**  
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS  
 SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI  
 FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-  
 compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES  
 SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE  
 COURSE/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 15-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 16-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 4x5:00 min. V13 04:50 04:34 2:30 min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 8,9 km**

**MER** 17-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 18-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **7** **entre moyen et difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 15x30 second. V18 04:13 03:58 30secV4**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 5,3 km**

**VEN** 19-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **3** **entre moyen et facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x40:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 7 km**

**SAM** 20-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 21-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **5** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h19 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km


**sommaire: 14 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 12**

**Objectifs:** Pace course, maintien vam+endurance fondamentale



**Période:** compétition méso pré-compétition

**%km hebdo: 100%**

**Total cote effort: 19**  
**Cote effort moyen: 2,7**  
**Densité: 271**

**Km hebdo: 37,7**

**Commentaire:**  
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:PACE/NUTR:pratiquer nutrition et hydratation pré-compétition et compétition/MENT:CONFIANCE/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 22-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 23-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **8** **difficile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 3x7:00 min. V13 04:50 04:34 3min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 9,4 km**

**MER** 24-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 25-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement continu** **4** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x30:00 min. V10 05:16 04:58**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 9,3 km**

**VEN** 26-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **2** **facile**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x22:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 4 km**

**SAM** 27-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 28-juin

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **5** **moyen**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h25 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 15 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 13**  
**Objectifs:** Pace course et récup.



**Période:** Compétition méso affutage

**%km hebdo: 95%**

**Total cote effort: 23**  
**Cote effort moyen: 3,3**  
**Densité: 312**

**Km hebdo: 34,3**

**Commentaire:**  
 MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS  
 SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI  
 FONCTIONNENT/TACT:analyser les parcours-conditions-  
 adversaires/NUTR:maintenir le plan pré-établi/MENT:GESTION DE  
 STRESS/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À  
 CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

**Bon entraînement ! :)**

**LUN** 29-juin

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**MAR** 30-juin

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **difficile 8**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 2x10:00 min. V12 04:57 04:40 4min.V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 8,4 km**

**MER** 01-juil

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**JEU** 02-juil

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

**Entraînement fractionné** **difficile 8**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 4x5:00 min. V13 04:50 04:34 2:30 min. V2**

**commentaire:**

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

**sommaire: 8,9 km**

**VEN** 03-juil

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **facile 2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x22:00 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 4 km**

**SAM** 04-juil

échauffement: 0 0 km

**repos**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 0 km**

**DIM** 05-juil

échauffement: 0 0 km

**Entraînement continu** **moyen 5**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

**série 1 = 1x1h14 min. V6 06:01 05:41**

**commentaire:**

retour au calme: 0 0 km

**sommaire: 13 km**

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

**Semaine: 14**

Objectifs: Pace course et récup.



Période: Compétition méso affutage

%km hebdo: 60%

Total cote effort: 14  
Cote effort moyen: 2,0  
Densité: 120

Km hebdo: 25,7

Commentaire:  
MUSCU:ENDURANCE DE FORCE VITESSE/TECH:ÉDUCATIFS 4 FOIS  
SEM/RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI  
FONCTIONNENT/TACT:analyser les parcours-conditions-  
adversaires/NUTR:maintenir le plan pré-établi/MENT:GESTION DE  
STRESS/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À  
CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 06-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 07-juil

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement fractionné **8** difficile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 2x15:00 min. V12 04:57 04:40 5 min.V2

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 10,4 km

**MER** 08-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 09-juil

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 05:08 04:51

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 5,3 km

**VEN** 10-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 11-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 12-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu **3** entre moyen et facile

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x57:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km


sommaire: 10 km

Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité 5KM

Semaine: 15

Objectifs: Pace course



Période: Compétition méso compétition

%km hebdo: 70%

Total cote effort: 22  
Cote effort moyen: 3,1  
Densité: 220

Km hebdo: 25,5

Commentaire:  
MUSCU:NIL/TECH:RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:analyser les parcours-conditions-adversaires/NUTR:maintenir le plan pré-établi/MENT:GESTION DE STRESS/FACT. ENV.:LONGUES SPÉCIFIQUES SUR DES PARCOURS SEMBLABLES À CEUX DE VOTRE COURSE/COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 13-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 14-juil

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement fractionné

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

difficile 8

série 1 = 4x5:00 min. V13 04:50 04:34 2:30 min. V2

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 8,9 km

**MER** 15-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 16-juil

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement continu

entre moyen et facile 3

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x10:00 min. V11 05:08 04:51

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 5,3 km

**VEN** 17-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**SAM** 18-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu

très très facile 1

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x17:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**DIM** 19-juil

échauffement: 12:00 min.V4 + exercices comme on fait en groupe 2 km

Entraînement continu

maximal 10

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x5000 mètres V14 04:41 04:25

commentaire:

retour au calme: 8:00 min.V3 + comme en groupe 1,3 km

sommaire: 8,3 km




Pour tous les entrainements, toujours commencer ( 30 à 45sec pour les continus et 5 à 15sec pour les intervals ) plus lentement que la vitesse prévue et atteindre cette vitesse SEULEMENT si les conditions sont bonnes et que ça va bien, toujours en respectant la cote d'effort prévue.

**BOUGE BOUGE** spécialité **5KM**

**Semaine: 16**

Objectifs: récupération



Période: Transition méso récupération

%km hebdo: 20%

Total cote effort: 4  
Cote effort moyen: 0,6  
Densité: 11

Km hebdo: 9,0

Commentaire:  
MUSCU:NIL/TECH:RECUP:SENSIBILISATION AUX SEULS MOYENS QUI FONCTIONNENT/TACT:NUTR:MENT:FACT. ENV.:COMP:

Bon entraînement ! :)

**LUN** 20-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MAR** 21-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**MER** 22-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**JEU** 23-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu très très facile **1**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x11:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 2 km

**VEN** 24-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu très très facile **1**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x17:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 3 km

**SAM** 25-juil

échauffement: 0 0 km

repos

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 0 km

**DIM** 26-juil

échauffement: 0 0 km

Entraînement continu facile **2**

nombre de répétitions de vitesse prévu max temps au km repos entre répétitions

série 1 = 1x22:00 min. V6 06:01 05:41

commentaire:

retour au calme: 0 0 km

sommaire: 4 km