

PROGRAMME DE PRÉPARATION AU 21KM

Il est recommandé avant d'entâmer ce programme de préparation au 21km d'être en mesure dès la première semaine de courir 5km sans interruption. Si votre condition physique ne vous permet pas de faire cela, nous vous invitons à d'abord suivre le programme pour 5km ou 10km.

Nous vous recommandons également, lors de vos journées de repos, d'effectuer des séances de musculation ciblant à compléter votre course. Pour optimiser ces séances, faites appel à un kinésologue ou un entraîneur certifié de Gym Fit Forme

Lors de la PHASE DE PRÉPARATION, courez à un rythme confortable. Prenez l'habitude de faire un échauffement progressif de 5 minutes avant votre course, ainsi qu'un retour au calme après.

D **L** **M** **M** **J** **V** **S**

	D	L	M	M	J	V	S
PHASE DE PRÉPARATION			2KM Continu		2KM Continu		5km
			3KM Continu		3KM Continu		6km
			4KM Continu		3KM Continu		7km

*bouge
bouge*

Intervalles Longues

Accélération lors de la période de Travail, continuez une course lente lors du Repos

Intervalles Courtes

Accélération marquée lors de la période de Travail, vous pouvez marcher lors du Repos

D

L

M

M

J

V

S

PHASE D'ACCUMULATION							
		20 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos	4KM Continu		20 MINUTES Intervalles Courtes 20s : 40s Travail : Repos		8km
		30 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos		5KM Continu	25 MINUTES Intervalles Courtes 20s : 40s Travail : Repos		10km
		25 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos	6KM Continu		30 MINUTES Intervalles Courtes 15s : 45s Travail : Repos		12km
		35 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos		8KM Continu	5KM Continu		15km
		30 MINUTES Intervalles Longues 1m : 1m Travail : Repos	8KM Continu		40 MINUTES Intervalles Courtes 20s : 40s Travail : Repos		17km

*bouge
bouge*

D L M M J V S

PHASE D'OPTIMISATION		40 MINUTES Intervalles Longues 1m:1m Travail:Repos		10KM Continu	30 MINUTES Intervalles Courtes 15s:45s Travail:Repos	5KM Continu	19km
		35 MINUTES Intervalles Longues 1m:1m Travail:Repos	11KM Continu		40 MINUTES Intervalles Courtes 20s:40s Travail:Repos	5KM Continu	21km
		45 MINUTES Intervalles Longues 1m:1m Travail:Repos		11KM Continu	30 MINUTES Intervalles Courtes 15s:45s Travail:Repos		18km
PHASE DE COMPÉTITION		50 MINUTES Intervalles Courtes 15s:45s Travail:Repos	8KM Continu	45 MINUTES Intervalles Longues 1m:1m Travail:Repos		20 MINUTES Intervalles Courtes 20s:40s Travail:Repos	11.5km
		40 MINUTES Intervalles Longues 1m:1m Travail:Repos	6KM Continu		20 MINUTES Intervalles Courtes 20s:40s Travail:Repos		

Bouge bouge