

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 visant 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
PHASE DE PRÉPARATION			2KM Continu		2KM Continu		5km
			3KM Continu		3KM Continu		6km
			4KM Continu		3KM Continu		7km

Intervalles Longs Intervalles Courts

Accélération lors de la période de Travail, continuez une course lente lors du Repos
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 Longs 1m : 1m Travail : Repos	4KM Continu		20 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail : Repos		8km
		30 MINUTES Intervalles Longs 1m : 1m Travail : Repos		5KM Continu	25 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail : Repos		10km
		25 MINUTES Intervalles Longs 1m : 1m Travail : Repos	6KM Continu		30 MINUTES Intervalles Courts 15s : 45s Travail : Repos		12km
		35 MINUTES Intervalles Longs 1m : 1m Travail : Repos		8KM Continu	5KM Continu		15km
		30 MINUTES Intervalles Longs 1m : 1m Travail : Repos	8KM Continu		40 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail : Repos		17km

*bouge
bouge*

D L M M J V S

**PHASE
D'OPTIMISATION**

40 MINUTES

Intervalles Longs

1m:1m

Travail: Repos

10KM

Continu

30 MINUTES

Intervalles Courts

15s:45s

Travail: Repos

5KM

Continu

19km

35 MINUTES

Intervalles Longs

1m:1m

Travail: Repos

11KM

Continu

40 MINUTES

Intervalles Courts

20s:40s

Travail: Repos

5KM

Continu

21km

45 MINUTES

Intervalles Longs

1m:1m

Travail: Repos

11KM

Continu

30 MINUTES

Intervalles Courts

15s:45s

Travail: Repos

18km

**PHASE DE
COMPÉTITION**

50 MINUTES

Intervalles Courts

15s:45s

Travail: Repos

8KM

Continu

45 MINUTES

Intervalles Longs

1m:1m

Travail: Repos

20 MINUTES

Intervalles Courts

20s:40s

Travail: Repos

11.5km

40 MINUTES

Intervalles Longs

1m:1m

Travail: Repos

6KM

Continu

20 MINUTES

Intervalles Courts

20s:40s

Travail: Repos



*Bouge
bouge*

**GYM
FIT** **FORME**
L'ENTRAÎNEMENT SUR MESURE