

Plan d'entraînement pour le Défi Lionel 5 KM

Niveau novice

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	2 km course/marche	Repos	2 km course/marche	Repos	Repos	25 min marche
2	Repos	2 km course/marche	Repos	1,5 km course	Repos	Repos	30 min marche
3	Repos	2,2 km course/marche	Repos	2 km course	Repos	Repos	35 min marche
4	Repos	2,5 km course/marche	Repos	2 km course	Repos	Repos	30 min marche
5	Repos	2,5 km course	Repos	2,5 km course	Repos	2,5 km course	30 min marche
6	Repos	2,8 km course	Repos	2,5 km course	Repos	2,8 km course	35 min marche
7	Repos	3,2 km course	Repos	2,5 km course	Repos	3,2 km course	40 min marche
8	Repos	3,6 km course	Repos	2,5 km course	Repos	3,6 km course	45 min marche
9	Repos	4 km course	Repos	3,2 km course	Repos	4 km course	50 min marche
10	Repos	4,4 km course	Repos	3,2 km course	Repos	4,4 km course	55 min marche
11	Repos	4,8 km course	Repos	3,2 km course	Repos	4,8 km course	60 min marche
12	Repos	4,8 km course	Repos	5 km course	Repos	5 km course	65 min marche
13	Repos	Repos	DÉFI LIONEL 5 km				

Légende et conseils

ÉCHAUFFEMENT

Il est primordial de bien s'échauffer afin de préparer le corps à l'effort et éviter les blessures. Marchez rapidement pendant 5-10 minutes pour augmenter votre fréquence cardiaque et faites quelques rotations des principales articulations comme l'épaule, le tronc, les hanches et les chevilles. Évitez de vous étirer.

COURSE

Ne vous inquiétez pas de la vitesse à laquelle vous courez. L'important est de parcourir la distance suggérée. Idéalement, vous devriez être en mesure de courir à un rythme qui vous permet de converser confortablement. Écoutez votre corps car il est important de ne pas commencer un entraînement de course trop fort ou trop vite.

COURSE/MARCHE

Utilisez votre propre jugement pour ces journées. Courez jusqu'à ce que vous commenciez à vous sentir fatigué, puis marcher jusqu'à récupérer. Courez- marchez- courez- marcher. Vous pouvez aussi pratiquer un autre sport d'endurance tel le vélo ou de la natation.

MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Il est important de faire un léger retour au calme suivi d'étirements pour permettre à votre corps d'entrer dans une phase de récupération plus rapidement. Vous pouvez aussi pratiquer les étirements lors de vos journées de repos. Il serait aussi bon d'ajouter quelques exercices de musculation. Si vous allez en salle d'entraînement, priorisez les exercices avec peu de poids et plus de répétitions.

Plan d'entraînement pour le Défi Lionel 5 KM

Niveau avancé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	30 min jogging	Repos	30 min jogging	Repos	Repos	4 km jogging
2	Repos	30 min jogging	Repos	35 min jogging	Repos	Repos	5 km jogging
3	Repos	3 km course	Repos	4 km course	Repos	3 km course	6 km jogging
4	Repos	3 km course	Repos	4 km course	Repos	Repos	5 km jogging
5	Repos	4,8 km course	Repos	5 x 400	Repos	4,8 km course	8 km jogging
6	Repos	4,8 km course	Repos	30 min tempo	Repos	4,8 km rapide	8 km jogging
7	Repos	4,8 km course	Repos	6 x 400	Repos	6,4 km course	9,6 km jogging
8	Repos	4,8 km course	Repos	35 min tempo	Repos	Repos	5 km (TEST)
9	Repos	4,8 km course	Repos	7 x 400	Repos	6,4 km rapide	9,6 km jogging
10	Repos	4,8 km course	Repos	40 min tempo	Repos	8 km course	11 km jogging
11	Repos	4,8 km course	Repos	8 x 400	Repos	8 km rapide	11 km jogging
12	Repos	4,8 km course	30 min tempo	3,2 km course	Repos	5 km course	6,5 km jogging
13	Repos	Repos	DÉFI LIONEL 5 km				

Légende et conseils

ÉCHAUFFEMENT

Il est primordial de bien s'échauffer afin de préparer le corps à l'effort et éviter les blessures. Marchez rapidement pendant 5-10 minutes pour augmenter votre fréquence cardiaque et faites quelques rotations des principales articulations comme l'épaule, le tronc, les hanches et les chevilles. Évitez de vous étirer.

COURSE

Ne vous inquiétez pas de la vitesse à laquelle vous courez. L'important est de parcourir la distance suggérée. Idéalement, vous devriez être en mesure de courir à un rythme qui vous permet de converser confortablement. Écoutez votre corps car il est important de ne pas commencer un entraînement de course trop fort ou trop vite.

JOGGING

Les courses du dimanche consistent en de plus longues sorties. L'idée ici est que votre corps accumule des kilomètres. Il est donc préférable de courir plus lentement que trop vite!

MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Il est important de faire un léger retour au calme suivi d'étirements pour permettre à votre corps d'entrer dans une phase de récupération plus rapidement. Vous pouvez aussi pratiquer les étirements lors des journées de repos. Il serait aussi bon d'ajouter quelques exercices de musculation. Si vous allez en salle d'entraînement, priorisez les exercices avec peu de poids et plus de répétitions.

INTERVALLES

L'objectif est de courir les 400 mètres au rythme que vous voudriez faire une course de 1500. Exécutez 400 mètres à haute intensité, récupérez ensuite en marchant aussi 400 mètres. Avant de commencer cette séance d'entraînement, faire un échauffement (jogging de 2km et étirements), et faire quelques sprints courts. À la fin, retour au calme avec un léger jogging.

TEMPO

Une course de tempo typique commence avec 5-10 minutes de jogging facile, 10-15 de course plus rapide (\pm vitesse de 10 km), pour terminer avec 5-10 minutes de retour au calme. Vous ne pouvez pas trouver votre rythme sur une montre, vous devez écouter votre corps. Ces journées sont très utiles pour le développement du seuil anaérobie, essentiel pour la course rapide 5 km.

Plan d'entraînement pour le Défi Lionel 10 KM

Niveau avancé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	30 min jogging	Repos	35 min jogging	Repos	Repos	5 km jogging
2	Repos	3 km course	Repos	4 km course	Repos	3 km course	6 km jogging
3	Repos	3 km course	Repos	4 km course	Repos	60 min**	7 km jogging
4	Repos	4,8 km course	5 km	5 x 400 vitesse 7,5	Repos	60 min**	6 km jogging
5	Repos	4,8 km course	5,5 km	30 min tempo	Repos	60 min**	8 km jogging
6	Repos	4,8 km course	6,5 km	6 x 400 vitesse 5	Repos	60 min**	5 km jogging
7	Repos	4,8 km course	7 km	35 min tempo	Repos	60 min**	8 km (TEST)
8	Repos	4,8 km course	8 km	40 min tempo	Repos	60 min**	10 km jogging
9	Repos	4,8 km course	8,5 km	8 x 400 vitesse 5	Repos	60 min**	7 km jogging
10	Repos	4,8 km course	9,5 km	45 min tempo	Repos	60 min**	11 km jogging
11	Repos	4,8 km course	Repos	4 x 400 vitesse 5	Repos	60 min**	4,8 km course
12	Repos	Repos	DÉFI LIONEL 10 km				

**Pratiquer un autre sport ou repos

Légende et conseils

ÉCHAUFFEMENT

Il est primordial de bien s'échauffer afin de préparer le corps à l'effort et éviter les blessures. Marchez rapidement pendant 5-10 minutes pour augmenter votre fréquence cardiaque et faites quelques rotations des principales articulations comme l'épaule, le tronc, les hanches et les chevilles. Évitez de vous étirer.

COURSE

Ne vous inquiétez pas de la vitesse à laquelle vous courez. L'important est de parcourir la distance suggérée. Idéalement, vous devriez être en mesure de courir à un rythme qui vous permet de converser confortablement. Écoutez votre corps car il est important de ne pas commencer un entraînement de course trop fort ou trop vite.

JOGGING

Les courses du dimanche consistent en de plus longues sorties. L'idée ici est que votre corps accumule des kilomètres. Il est donc préférable de courir plus lentement que trop vite!

MUSCULATION ET ÉTIREMENTS

Il est important de faire un léger retour au calme suivi d'étirements pour permettre à votre corps d'entrer dans une phase de récupération plus rapidement. Vous pouvez aussi pratiquer les étirements lors des journées de repos. Il serait aussi bon d'ajouter quelques exercices de musculation. Si vous allez en salle d'entraînement, priorisez les exercices avec peu de poids et plus de répétitions.

INTERVALLES

L'objectif est de courir les 400 mètres au rythme que vous voudriez faire une course de 1500. Exécutez 400 mètres à haute intensité, récupérez ensuite en marchant aussi 400 mètres. Avant de commencer cette séance d'entraînement, faire un échauffement (jogging de 2km et étirements), et faire quelques sprints courts. À la fin, retour au calme avec un léger jogging.

TEMPO

Une course de tempo typique commence avec 5-10 minutes de jogging facile, 10-15 de course plus rapide (\pm vitesse de 10 km), pour terminer avec 5-10 minutes de retour au calme. Vous ne pouvez pas trouver votre rythme sur une montre, vous devez écouter votre corps. Ces journées sont très utiles pour le développement du seuil anaérobie, essentiel pour la course rapide 5 km.