

**Voici votre programme d'entrainement individualisé:**

Votre temps de course actuel est: 0:58:00 pour un 10 Kilomètres

Votre objectif en distance d'entrainement: 5 Kilomètres

Vous vous entrainez pour: 16-25 kilomètres/semaine

Quelle est la difficulté d'entrainement souhaitée: Modéré

Votre jour de longue course: Dimanche

Votre programme commence: Lundi, 4/5/2010 et se termine le: Dimanche, 6/27/2010

Longueur de votre programme d'entrainement: 12 weeks

Sem.	Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Distance totale
1	4/5 4/11	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 3x800m à 5:34 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 11.2km à 6:57 min/km	25 miles
2	4/12 4/18	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 4.8km à 5:57 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 11.2km à 6:57 min/km	25 miles
3	4/19 4/25	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 2x1600m à 5:34 min/km / 800m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 12.8km à 6:57 min/km	27 miles
4	4/26 5/2	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.4km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:37 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.4km à 6:37 min/km	18 miles
5	5/3 5/9	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 4x800m à 5:30 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 12.8km à 6:53 min/km	27 miles
6	5/10 5/16	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 9.6km, Echauffement en accélérant: 6.4km à 5:57 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 14.4km à 6:53 min/km	30 miles
7	5/17 5/23	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 11.2km, Echauffement en accélérant: 3x1600m à 5:30 min/km / 800m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 14.4km à 6:53 min/km	31.5 miles
8	5/24 5/30	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:33 min/km	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:33 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:33 min/km	20 miles
9	5/31 6/6	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:29 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 9.6km, Echauffement en accélérant: 5x800m à 5:27 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:29 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 16km à 6:49 min/km	31.5 miles
10	6/7 6/13	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:29 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 11.2km, Echauffement en accélérant: 8km à 5:56 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:29 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 16km à 6:49 min/km	33 miles
11	6/14 6/20	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:29 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 12.8km, Echauffement en accélérant: 4x1600m à 5:27 min/km / 800m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3.2km à 6:29 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 17.6km à 6:49 min/km	36.5 miles

12	6/21 6/27	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:29 min/km	Course Facile Distance totale: 4.8km à 6:29 min/km	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 3x800m à 5:27 min/km / 400 m de récupération tranquille	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Jour de course Distance totale: 5 Kilomètres Bonne chance!	23 miles
----	--------------	----------------------------	---	---	--	-------------------------	----------------------------	---	----------

Légende

Echauffement/Récupération:	Généralement +/- 1 kilomètre chacun. Certains jours vous devrez les allonger un peu pour atteindre votre distance de course totale pour la journée.
Travail de vitesse:	"6x800m à 3:47 min/km à / 400m de récup. tranquille" signifie "Courir 6 fois 800 mètres, avec un jogging de 400 mètres après chaque course."
Repos/Cross Training:	Prenez un jour de pause, ou faites une activité modérée de cross training.
m:	Mètres
km:	Kilomètres

CONTEXTE

SmartCoach, de Runer's World, est un outil interactif gratuit, qui combine science, mathématiques et 40 ans de connaissance collective du running pour vous proposer un programme individualisé. Vous pouvez utiliser cet outil autant de fois que vous le souhaitez.