

Parcours running – un programme pour les débutants

Objectif : savoir courir 30 minutes

Vous souhaitez vous mettre à la course à pied ? Voici un programme d'entraînement vous permettant de retrouver peu à peu une bonne forme physique.

Quelques conseils avant de démarrer :

- ✓ Espacer vos séances d'entraînement dans la semaine.
Ce programme vous propose une fréquence de course de 2 à 3 fois par semaine (pendant 8 semaines)
Une fois votre planning fait, il est important de suivre le programme jusqu'au bout !
- ✓ Pensez à vous hydrater régulièrement
- ✓ Faire du sport c'est aussi adopter une bonne hygiène de vie : reposez-vous bien et mangez de manière saine et régulière
- ✓ ATTENTION : en cas de douleur, allez consulter un professionnel de santé spécialisé dans le domaine du sport
- ✓ Dans tous les cas, il est important d'être à l'écoute de votre corps

Avant chaque séance : échauffement

Avant de démarrer votre séance, échauffez-vous en fonction de votre niveau et de vos capacités :

- 10 minutes de marche active
- *ou 10 minutes d'alternance marche/course*
- *ou 10 minutes de course en intensité modérée*

Après chaque séance : retour au calme

Afin de récupérer de manière optimale, effectuez 10 minutes de marche à l'issue de chaque séance.

Pensez à vous hydrater pour éviter les crampes et les contractures.

Programme d'entraînement du 8 semaines :

Programme : savoir courir 30 minutes	
Fréquence d'entraînement :	2 à 3 fois par semaine (en fonction de vos capacités et de votre motivation)
SEMAINE 1	[1' course / 1' marche] x 6
SEMAINE 2	[2' course / 1' marche] x 6
SEMAINE 3	[3' course / 1' marche] x 5
SEMAINE 4	[4' course / 1' marche] x 5
SEMAINE 5	[5' course / 1' marche] x 5
SEMAINE 6	[10' course / 1' marche] x 3
SEMAINE 7	[15' course / 1' marche] x 2
SEMAINE 8	30' course

Parcours running – un programme pour les sportifs**Objectif : améliorer ses performances sur du 5 km**

Vous courrez régulièrement et vous souhaitez améliorer vos performances sur de courtes distances ? Voici un programme d'entraînement adapté à vos besoins.

Quelques conseils avant de démarrer :

- ✓ Espacer vos séances d'entraînement dans la semaine.
Ce programme vous propose une fréquence de course de 2 entraînements par semaine (pendant 6 semaines).
N'hésitez pas à rajouter un ou deux autres créneaux dans la semaine en variant les plaisirs : séance de vélo, cardio-training, natation, ...
Une fois votre planning fait, il est important de suivre le programme jusqu'au bout !
- ✓ Pensez à vous hydrater régulièrement
- ✓ Faire du sport c'est aussi adopter une bonne hygiène de vie : reposez-vous bien et mangez de manière saine et régulière
- ✓ ATTENTION : en cas de douleur, allez consulter un professionnel de santé spécialisé dans le domaine du sport
- ✓ Dans tous les cas, il est important d'être à l'écoute de votre corps

Exemple de programme d'entraînement du 6 semaines :

Programme : améliorer mes performances sur 5 km		
Fréquence d'entraînement : 2 fois par semaine		
SEMAINE 1	Séance 1	15-20 min d'échauffement Fractionné : 30'' course – 30'' récup en trottinant lentement (x 8) 2' récupération Fractionné : 30'' course – 30'' récup (x 8) Retour au calme : 10'
	Séance 2	Footing en continu : 40 - 45'
SEMAINE 2	Séance 3	15-20 min d'échauffement Fractionné : 1' course – 40'' récup (x 8) 2' récupération Fractionné : 1' course – 40'' récup (x 8) Retour au calme : 10'
	Séance 4	Footing en continu : 40 - 45'
SEMAINE 3	Séance 5	15-20 min d'échauffement Fractionné : 1' course – 1'30'' récup (x 10) Retour au calme : 10'
	Séance 6	Footing en continu : 40 - 45'
SEMAINE 4	Séance 7	15-20 min d'échauffement Fractionné : 10 x 30'' en côte (récupération d'1' à 1'30'' en trottinant entre chaque accélération) Retour au calme : 10'

	Séance 8	Footing en continu : 40 - 45'
SEMAINE 5	Séance 9	40' de footing + 5 accélérations sur 100 m Retour au calme : 10'
	Séance 10	Footing en continu : 40 - 45'
SEMAINE 6	Séance 11	15-20 min d'échauffement Fractionné : 2' course – 1' récup (x 8) Retour au calme : 10'
	Séance 12	Footing en continu : 40 - 45'