

Bonjour [Rene Smit](#)[Déconnectez-vous](#)

• [Bien être et courir](#)

[Bien s'entraîner](#)

PLAN D'ENTRAÎNEMENT
PERSONNALISÉ GRATUIT
SMARTCOACH

[Bien s'équiper](#)

[Bien s'informer](#)



Voici votre programme d'entraînement individualisé:

Votre temps de course actuel est: 0:21:32 pour un 5 Kilomètres

Votre objectif en distance d'entraînement: 5 Kilomètres

Vous vous entraînez pour: 16-25 kilomètres/semaine

Quelle est la difficulté d'entraînement souhaitée: Modéré

Votre jour de longue course: Dimanche

Votre programme commence: Lundi, 20/9/2010 et se termine le: Dimanche, 9/1/2011

Longueur de votre programme d'entraînement: 16 semaines

[Retourner au formulaire pour modifier vos choix](#)

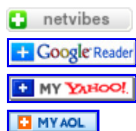
Sem.	Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Distance totale
1	20/9 26/9	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 3x800m à 4:18 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 11km à 5:30 min/km	25 kms
2	27/9 3/10	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 5km à 4:36 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 11km à 5:30 min/km	25 kms
3	4/10 10/10	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 2x1600m à 4:18 min/km / 800m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 13km à 5:30 min/km	27 kms
4	11/10 17/10	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5km à 5:07 min/km	Repos Cross Training	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5km à 5:07 min/km	18 kms
5	18/10 24/10	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 8km, Echauffement en accélérant: 4x800m à 4:15 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 13km à 5:27 min/km	27 kms

Sondage

Je veux courrir un :

- ☐ 5 Km
- ☐ 10 Km
- ☐ Semi-marathon
- ☐ Marathon

Vote

[Voir les résultats](#)

6	25/10 31/10	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 9.5km, Echauffement en accélérant: 6.5km à 4:36 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 14.5km à 5:27 min/km	30 kms
7	1/11 7/11	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 11km, Echauffement en accélérant: 3x1600m à 4:15 min/km / 800m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 14.5km à 5:27 min/km	31.5 kms
8	8/11 14/11	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5km à 5:04 min/km	Course Facile Distance totale: 5km à 5:04 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5km à 5:04 min/km	20 kms
9	15/11 21/11	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 9.5km, Echauffement en accélérant: 5x800m à 4:13 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 16km à 5:24 min/km	31.5 kms
10	22/11 28/11	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Course en Tempo Distance totale: 11km, Echauffement en accélérant: 8km à 4:36 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 16km à 5:24 min/km	33 kms
11	29/11 5/12	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 13km, Echauffement en accélérant: 4x1600m à 4:13 min/km / 800m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 17.5km à 5:24 min/km	36.5 kms
12	6/12 12/12	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 5km à 5:01 min/km	Course Facile Distance totale: 5km à 5:01 min/km	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 6.5km à 5:01 min/km	23 kms
13	13/12 19/12	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Repos Cross Training	Travail de vitesse Distance totale: 11km, Echauffement en accélérant: 6x800m à 4:10 min/km / 400 m de récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 17.5km à 5:21 min/km	34.5 kms
14	20/12 26/12	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Course en Tempo Distance totale: 13km, Echauffement en accélérant: 9.5km à 4:35 min/km récupération tranquille	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 19km à 5:21 min/km	41 kms
15	27/12 2/1	Repos Cross Training	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Travail de vitesse Distance totale: 16km, Echauffement en accélérant: 5x1600m à 4:10 min/km	Course Facile Distance totale: 3km à 4:58 min/km	Repos Cross Training	Course Longue Distance totale: 19km à 5:21 min/km	44 kms

					/ 800m de récupération tranquille				
16	3/1	Repos	Course Facile	Course Facile	Travail de vitesse	Repos	Repos	Jour de course	23 kms
	9/1	Cross	Distance	Distance	Distance totale:	Cross	Cross	Distance	
		Training	totale: 5km	totale: 5km	8km,	Training	Training	totale: 5	
			à 5:07 min/km	à 5:07 min/km	Echauffement en			Kilomètres	
					accélération: 3x800m			Bonne chance!	
					à 4:18 min/km				
					/ 400 m de				
					récupération				
					tranquille				

[Imprimer cette page](#)

[Retourner au formulaire pour modifier vos choix](#)

Légende

Echauffement/Récupération: Généralement +/- 1 kilomètre chacun. Certains jours vous devez 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.

Runner's World France Copyright 2010 © Rodale, Inc. (USA) - E.S.I. - Tous droits réservés | [Mentions légales](#) | Réalisé par [Tubbydev](#)
RW INTERNATIONAL : [États-Unis](#) | [Australie/Nouvelle Zélande](#) | [Allemagne](#) | [Italie](#) | [Pays bas/Belgique](#) | [Afrique du sud](#) | [Espagne](#) | [Suède](#) | [Royaume-Uni](#)