

## Programme d'entraînement spécifique aux 5, 10 et 15 km

	1 <sup>er</sup> entraînement Endurance	2 <sup>ème</sup> entraînement Intervalles	3 <sup>ème</sup> entraînement Tempo
	Chaque séance débute avec 20 minutes en R1 et se termine avec 5 à 10 minutes en R1		
<b>Semaine 1</b>	30' à 45' en R1	3 à 5 fois (1' en R3 + 1' en R1)	2 à 3 fois (4' en R2 + 4' en R1)
<b>Semaine 2</b>	35' à 50' en R1	3 à 5 fois (2' en R3 + 2' en R1)	2 à 3 fois (4' en R2 + 4' en R1)
<b>Semaine 3</b>	40' à 55' en R1	4 à 6 fois (1'30" en R3 + 1'30" en R1)	2 à 3 fois (5' en R2 + 5' en R1)
<b>Semaine 4</b>	45' à 60' en R1	3 à 5 fois (2'30" en R3 + 2'30" en R1)	2 fois (6' en R2 + 6' en R1)
<b>Semaine 5</b>	50' à 65' en R1	2 à 4 fois (3' en R3 + 3' en R1)	2 fois (7' en R2 + 7' en R1)
<b>Semaine 6</b>	55' à 70' en R1	3 fois (1' en R4 + 1' en R1) 1 fois (3' en R3)	2 fois (8' en R2 + 8' en R1)
<b>Semaine 7</b>	50' à 60' en R1	3 fois (1'30" en R4 + 1'30" en R1) 1 fois (4'30" en R3)	2 fois (9' en R2 + 9' en R1)
<b>Semaine 8</b>	<b>Test chronométré sur 5, 10 ou 15 km</b>	3 fois (2' en R4 + 2' en R1) 1 fois (6' en R3)	2 fois (10' en R2 + 10' en R1)
<b>Semaine 9</b>	60' à 70' en R1	3 fois (3' en R4 + 3' en R1) 1 fois (9' en R3)	2 fois (12' en R2 + 12' en R1)
<b>Semaine 10</b>	50' à 60' en R1	2 fois (4' en R4 + 4' en R1) 1 fois (8' en R3)	30' en R1
<b>Semaine 11</b>	<b>Défi Gérard-Côté</b>	2 fois (10' en R2 + 10' en R1)	3 fois (3' en R3 + 3' en R1)
<b>Semaine 12</b>	65' à 80' en R1	2 fois (5' en R4 + 5' en R1) 1 fois (10' en R3)	2 fois (14' en R2 + 14' en R1)
<b>Semaine 13</b>	70' à 85' en R1	2 fois (6' en R4 + 6' en R1) 1 fois (12' en R3)	2 fois (16' en R2 + 16' en R1)
<b>Semaine 14</b>	60' à 75' en R1	4 fois (2' en R4 + 2' en R1) 1 fois (8' en R3)	2 fois (18' en R2 + 18' en R1)
<b>Semaine 15</b>	55' à 70' en R1	4 fois (3' en R4 + 3' en R1) 1 fois (12' en R3)	1 fois (20' en R2 + 20' en R1) 1 fois (10' en R2 + 10' en R1)
<b>Semaine 16</b>	50' à 65' en R1	4 fois (3' en R4 + 3' en R1) 1 fois (12' en R3)	3 fois (10' en R2 + 10' en R1)

**Légende :** ' = minute " = seconde

**Tempo :** vitesse de compétition ou légèrement plus rapide

# Programme d'entraînement spécifique aux 5, 10 et 15 km

Avant d'entreprendre ces séances spécifiques, il est recommandé d'avoir une base de quelques semaines d'entraînement. Les rythmes différents permettent l'amélioration des divers systèmes d'énergie (aérobie, anaérobie lactique et alactique). Le respect des rythmes brise la stagnation et évite le surmenage (fatigue, blessures, perte de motivation) tout en favorisant une progression efficace.

La principale caractéristique d'une bonne progression, en plus du volume (nombre de minutes ou de kilomètres) et de l'intensité (vitesse d'entraînement), c'est la régularité et la constance.

Ce programme spécifique compte un minimum de 3 séances hebdomadaires soit une (1) séance d'**endurance**, une (1) séance d'**intervalles** et une (1) séance de **tempo**.

Vous pouvez ajouter une (1) séance d'endurance de course variant de 30 à 45 minutes si vous avez le temps et l'énergie pour le faire. Vous pouvez aussi remplacer ces séances supplémentaires par d'autres activités : marche rapide, musculation, patin à roues alignées, randonnée pédestre, vélo...

Les séances d'entraînement spécifique doivent être séparées par une séance légère ou facile, pour faciliter la récupération. Il est recommandé de faire quelques séries de 10 à 20 répétitions d'exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen. Bien soignés, ces muscles contribuent à une bonne respiration et à une meilleure tenue, diminuant les risques de maux de dos.

## RYTHMES D'ENTRAÎNEMENT

- R1 :** Course lente qu'on peut tenir sur une longue distance sans être essoufflé.  
On peut tenir une conversation sans problème.
- R2 :** Vitesse environ 20 à 30 secondes plus rapide que le R1. C'est la vitesse d'un 15 km.  
On doit ressentir un léger essoufflement et il est possible de parler.
- R3 :** Vitesse environ 15 à 20 secondes plus rapide que le R2. C'est la vitesse d'un 10 km.  
Il y a de l'essoufflement et on peut placer quelques mots.
- R4 :** Vitesse environ 15 à 20 secondes plus rapide que le R3. C'est la vitesse d'un 5 km.  
Il y a de l'essoufflement et il est difficile de parler.
- R5 :** Vitesse de sprint, 15 à 20 sec plus rapide que le R4.  
On cherche son souffle et on ne peut plus parler.

Par exemple : R1 6:10/km  
R2 5:40/km  
R3 5:20/km  
R4 5:00/km  
R5 4:40/km

***Bonne préparation !***