

Plan d'entrainement

Citius

5km Nicolet

Réalisé par Dany Racine



<u>24 juillet</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
		Eds		Eds				
Séance		5km Nicolet OU 8x1' V		2x(2,5k - 1k)		45min Jog	15min Jog	
Cadence		5k		10k				
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Notes		R: 1' M		R: 2'-4'				
<i>En vue d'un 10k? Allongez vos retour au calme (Cool Down) jusqu'à 15 à 20min</i>								
Volume CAP (km)	0	9	0	11	0	8	3	30
Volume total (min)	0	64	0	73	0	45	15	261



<u>31 juillet</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
		Eds		Eds				
Séance		1000m - 800m - 600m - 400m 200m		3k-4x1k		50min Jog	15min Jog	
Cadence		Progressif 5k à 1,5k		10k				
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Notes		R: 2'-1'30-1'-45"		R: 2'				
<i>En vue d'un 10k? Allongez vos retour au calme (Cool Down) jusqu'à 15 à 20min</i>								
Volume CAP (km)	0	7	0	11	0	9	3	29
Volume total (min)	0	54	0	73	0	50	15	247



<u>07 août</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
		Eds		Eds				
Séance		1600m-1200m- 800m-400m		4x3' 4x2'		15'-10'	15min Jog	
Cadence		Progressif 10k à 3k		10k 7k		21k-15k		
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
Notes		R: 2'-1'45-1'30- 1'15		R: 2'				
<i>En vue d'un 10k? Allongez vos retour au calme (Cool Down) jusqu'à 15 à 20min</i>								
Volume CAP (km)	0	8	0	7	0	11	3	28
Volume total (min)	0	59	0	60	0	55	15	248

<u>14 août</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
		Eds		Eds				
Séance		6x400m / 1' 6x300m / 45"		4k 2k 1k		15'-10'-5'	15min Jog	
Cadence		5k		10k		21k-15k-10k		
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
Notes		R: 4'		R: 2'				
	<i>En vue d'un 10k? Allongez vos retour au calme (Cool Down) jusqu'à 15 à 20min</i>							
Volume CAP (km)	0	8	0	11	0	12	3	33
Volume total (min)	0	60	0	73	0	62	15	270

Routine d'éducatifs simples pour course à pied (Post-WU, Pré-séance)



Légende

Si impossibilité de faire les efforts en distance (ex. des 200m), remplacez ceux-ci par des efforts en "temps" selon l'échelle suivante :

100m – 20sec	500m – 1min30	1200m – 5min
200m – 35sec	600m – 2min	1500m – 6min
300m – 1min	800m - 3min	2km – 8min
400m – 1min15	1000m - 4min	3km - 12min
M.moy	Meilleure moyenne pouvant être soutenue pour l'ensemble des répétitions.	

N	Natation	'	Minutes
V	Vélo	"	Secondes
C	Course	R	Repos
WU	Warm up	P	Pace / Cadence / Effort
CD	Cool Down	Pro g	Augmentation graduelle du rythme
Eds	Éducatifs	W/	Incluant ...
V	Vite/ Rapide mais foulée détendue (approx. 110% VMA)		
L	Jog Léger, récupération active (Course)		
Ez	Easy/Molo, intensité faible		
AM / PM	Espacez vos séances par plus de 6 heures		
Vallons	Choix d'un parcours vallonné si possible		