

Plan d'entrainement

Citius

5km Nicolet / 10km de Fort dans la Course

Réalisé par Dany Racine



<u>12 juin</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
		Eds		Eds				
Séance		3x(5x200m)		10x2'30		40min Jog	15min Jog	
Cadence		39"		12k				
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Notes		R: 100m J - 100m M		R: 30"				
	<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	9	0	7	3	26
Volume total (min)	0	54	0	70	0	40	15	234



<u>19 juin</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	12 min	min	10 min	min	min	min	
		Eds		Eds				
		5km à Nicolet		4x1k / 2'		45min Jog	15min Jog	
				10k				
Séance								
Cadence								
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	min	min	
Notes								
<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	8	0	8	3	28
Volume total (min)	0	66	0	59	0	45	15	251



<u>26 juin</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
		Eds		Eds				
Séance		2x (500-400-300) 5x150m/50m M		3x1,5k / 2'30		15'-10'	15min Jog	
Cadence		3k-2k-1500 Accels		10k		21k-15k		
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
Notes		R: 4'						
<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	8	0	11	3	28
Volume total (min)	0	55	0	61	0	55	15	241

<u>03 juillet</u>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Échauffement	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
		Eds		Eds				
Séance		2x(200-400-600-400-200) 3x200m/ 50M		7x700m / 1'		15'-10'-5'	15min Jog	
Cadence		1,5-2k-3k-2k-1,5 1500		10k		21k-15k-10k		
Retour au calme	min	10 min	min	10 min	min	15 min	min	
Notes		R : 1' - 4'		700m ou 2'30				
<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	9	0	12	3	31
Volume total (min)	0	60	0	64	0	62	15	261

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		