

Coronafit / Votre équipe EPS

Running [intermédiaire-avancé] @outdoor / programme de 5km sur 6 semaines

Description : ce programme a pour objectif d'améliorer la cadence de vos jambes, vous faire prendre de la vitesse et développer votre endurance sur le plan physique et mental pour vous donner à fond.

*** Les jours peuvent être modifiés en fonction de votre temps libre. A faire sur 6 semaines ☺**



Lun. *	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Jour de repos	Course facile 30min - 45min	Jour de repos	Fartlek ⁱ 50min - 1h 10min	Jour de repos	Jour de repos	Course longue 45min - 1h
Objectif quotidien	Objectif quotidien	Objectif quotidien	Objectif quotidien	Objectif quotidien	Objectif quotidien	Objectif quotidien
Le premier jour de chaque semaine d'entraînement permet de récupérer après les entraînements de la veille et de la semaine passée. Aucun entraînement aujourd'hui ; reposez-vous.	Chaque semaine, cette journée vous servira à développer votre endurance pour la course.	Ne vous entraînez pas aujourd'hui ou faites une séance de renforcement musculaire global pendant 30 à 60 minutes.	Courez 8 à 10 x 1 minute à l'allure à laquelle vous courez un 5 km, avec une minute de jogging après chaque répétition pour récupérer, et avec échauffement et récupération finale.	Aujourd'hui est un jour de repos. Ne vous entraînez pas.	Ne vous entraînez pas aujourd'hui ou faites une séance de renforcement musculaire global pendant 30 à 60 minutes.	La vitesse de course s'acquiert avec ces courses d'endurance. Une fois que vous serez plus endurant, vous pourrez vous entraîner à une vitesse plus soutenue.

Source : www.strava.com

« **La volonté de gagner ne signifie rien sans la volonté de se préparer.** » Juma Ikangaa

ⁱ **Fartlek** signifie « jeu de vitesse ». Commencez par 10 à 20 minutes de course facile, puis alternez une allure plus soutenue (5 km) et une allure de course facile. Terminez l'entraînement par 10 à 20 minutes de course plus tranquille pour récupérer.