

ENTRAÎNEMENTS

NOM :

Km Max : 40 km

OBJECTIF : Courir un 10 km

MÉSO 1 – PRÉPARATION GÉNÉRALE – PHASE PROGRESSIVE

| VOLUME | ZONE 1-2 | ZONE 4 | ZONE 1-2 | ZONE 3 | ZONE 1-2 | ZONE 1-2 | ZONE 1-2 | DIFFICULTÉ |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|--|---|
| 20 km | L | M 5 km | M | J 5 km | V | S 5 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |
| 25 km | L | M 6 km | M | J 7 km | V | S 7 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |
| 30 km | L | M 8 km | M | J 8 km | V | S 8 km | D 6 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|-------------------------------------|---|-----------|---|------------|--|---|
| 25 km | L | M 5 km | M | J 7 km | V | S 8 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |
| 30 km | L | M 8 km | M | J 8 km | V | S 9 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |
| 35 km | L | M 9 km avec 8 X 30''/30'' | M | J 9 km | V | S 10 km | D 7 km de course ou 75' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |
| 25 km | L | M 5 km avec 10 X 30''/30'' | M | J 5 km | V | S 10 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 10 Push-up 10 red.- assis 10 redressements du tronc (dorsaux) |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--|---|
| 30 km | L | M 7 Km 8 X 45''/45'' | M | J 7 km | V | S 11 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux) |
| 35 km | L | M 10 km 3 X 3'/3' | M | J 8 km | V | S 12 km | D 5 km de course ou 60' de vélo | 3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux) |
| 33 km | L | M 10 Km 10 X 45''/45'' | M 6 Km | J | V 5 km | S | D Rendez-Vous de la Santé 10 km | 3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux) |

Légende : / = repos '' = seconde ' = minute X = nombre de répétition (fois)

Exemple : 10 X 45''/45'' : 10 répétitions de 45 secondes de course très rapide avec 45 secondes de repos entre les répétitions

3 X 3'/3' : 3 répétitions de 3 minutes de course à un rythme élevé avec 3 minutes de repos entre les répétitions

Bon entraînement, David Savard-Gagnon