

# Programme Course

Voici un memento  
Pour vous situer dans le programme  
(cocher les entraînements réalisés)

Période 1						Période 2										
L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V

Période 3						Période 4										
L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V

Période 4						Période 5						Période 6					
L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V	

Les entraînements doivent être réalisés dans l'ordre. Si vous ne pouvez pas en faire un, faites le le jour suivant et poursuivez le programme le week-end pour finir la semaine. Toutes les séances doivent être faites, pas question d'en sauter une.

**BON COURAGE ...**

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

## Programme Course

Période n°1 du / / au / /

### 1<sup>ère</sup> semaine :

**LUNDI :** Muscu

**MARDI :** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course*

+ ou - 75% de la VMA

140-150 bpm (battements par minute)

40 min

*Etirements :*

**MERCREDI :** Muscu

**JEUDI :** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : vélo (ou course si pas possible)*

+ ou - 75% de la VMA

140-150 bpm

45 min

*Etirements :*

**VENDREDI :** Muscu

### 2<sup>ème</sup> semaine :

**LUNDI :** Muscu

**MARDI:** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course*

+ ou - 75% de la VMA

140-150 bpm

50 min

*Etirements :*

**MERCREDI :** Muscu

**JEUDI:** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course + vélo + stepper (ou course si pas possible)*

+ ou - 75% de la VMA

140-150 bpm

20 min + 20 min + 20 min

*Etirements :*

**VENDREDI :** test Muscu

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

## Programme Course

Période n°2 du / / au / /

### 1<sup>ère</sup> semaine :

**LUNDI** : Muscu

**MARDI** : Capacité aérobie

*Echauffement* : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

*Effort continu d'intensité moyenne : course*

+ ou - 85% de la VMA soit 160-180 bpm pendant 30 min

*retour au calme* : Footing (140-150 bpm) pendant 5 min

*Etirements* :

**MERCREDI** : Muscu

**JEUDI** : Test

*Echauffement* : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

*Test du 6 min* :

Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible pendant 6 min (piste ou sur terrain). La distance parcourue donnera une indication de la VMA (vitesse maximale aérobie) : par exemple, 1750m signifie une VMA de 17,5 km/h.

*retour au calme* : Footing (140-150 bpm) pendant 25 min

*Etirements* :

**VENDREDI** : Muscu

### 2<sup>ème</sup> semaine :

**LUNDI** : Muscu

**MARDI** : Puissance aérobie

*Echauffement* : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

*Effort intermittents de longue durée : course*

100% VMA (vite +)

[(3 min d'effort + 3 min de footing) x 3 ] x 2 R= 5 min

*Etirements* :

**MERCREDI** : Muscu

**JEUDI** : Puissance aérobie

*Echauffement* : footing (140-150 bpm) pendant 15 min

*Effort intermittents de longue durée : course*

100% VMA (vite +)

(3 min d'effort + 3 min de footing) x 5

*Etirements*

**VENDREDI** : Muscu

Période n°3 du / / au / /

**LUNDI à JEUDI** : *Repos complet*

**VENDREDI** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course + vélo + stepper + rameur...(à choisir)*

+ ou - 75% de la VMA soit 130-140 bpm

1h

*Etirements* :

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

## Programme Course

Période n°4 du / / au / /

### 1<sup>ère</sup> semaine :

**LUNDI :** *Muscu* (matin) + Puissance anaérobie alactique

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Gammes (montés de genoux, talons fesses...)

**vitesse courte :** (10m 20m 30m 20m 10m) x 3 r = 1min R = 3min

**retour au calme :** 2 x 100m faciles en amplitude

**Etirements :**

**MARDI :** *Muscu* + 20 min de vélo + stepper + rameur...(à choisir et à alterner)

**MERCREDI:** *Muscu* (matin) + Capacité aérobie

**Effort continu d'intensité moyenne : course**

+ ou - 75% de la VMA soit 140-150 bpm

20 min + 20 min + 20 min

**Etirements :**

**JEUDI :** *Muscu* + 20 min de vélo + stepper + rameur...(à choisir et à alterner)

**VENDREDI:** *Muscu* (matin) + Capacité aérobie

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

**Effort continu d'intensité moyenne : course**

+ ou - 85% de la VMA soit 160-180 bpm

35 min

**retour au calme :** Footing (140-150 bpm) pendant 5 min

**Etirements :**

### 2<sup>ème</sup> semaine :

**LUNDI :** *Muscu* (matin) + Puissance anaérobie alactique

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

**Gradins :** 10 à 12 marches, 4 x à vitesse max R = 1min30

**vitesse courte :** 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

**retour au calme :** 2 x 100m faciles en amplitude

**Etirements :**

**MARDI :** *Muscu* + 30 min de vélo + stepper + rameur...(à choisir et à alterner)

**MERCREDI:** *Muscu* (matin) + Capacité aérobie

**Effort continu d'intensité moyenne : course**

+ ou - 75% de la VMA soit 140-150 bpm

1h

**Etirements :**

**JEUDI :** *Muscu* + 30 min de vélo + stepper + rameur...(à choisir et à alterner)

**VENDREDI:** *Muscu* (matin) + Capacité aérobie

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

**Effort continu d'intensité moyenne : course**

+ ou - 85% de la VMA soit 160-180 bpm

40 min

**Etirements :**

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

## Programme Course

### 3<sup>ème</sup> semaine :

**LUNDI :** *Muscu* (matin) + Puissance anaérobie alactique

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

Gammes

**vitesse courte :** 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

**survélocité :** 15 lattes espacées de 1,8m avec un appui dans chaque espace.

Chronométrer et aller le plus vite possible. 3 fois avec R = 3 min

**retour au calme :** 2 x 100m faciles en amplitude

**Etirements**

**MARDI :** *Muscu*

**MERCREDI:** *Muscu* (matin) + Puissance aérobie

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

**Effort intermittents de moyenne durée : course**

110% VMA (vite ++) (3 min d'effort + 3 min de footing) x 6

**Etirements :**

**JEUDI :** *Muscu*

**VENDREDI:** *Muscu* (matin) + Puissance aérobie

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

**Effort intermittents de moyenne durée : course**

110% VMA (vite ++) (3 min d'effort + 3 min de footing) x 7

**Etirements :**

### 4<sup>ème</sup> semaine :

**LUNDI :** *Muscu* (matin) + Puissance anaérobie alactique

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

**vitesse courte :** 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

**Sur gradins de 10 à 12 marches :**

**Montée cloche pieds :** (1 fois chaque jambe) x 3 fois avec R = 2 min

**Bonds pieds joints :** (le plus grand nombre de marches) x 3 R = 1 min30

**Montée rapide :** 4 x à vitesse max R = 1min30

**retour au calme :** 2 x 100m faciles en amplitude

**MARDI :** *Muscu*

**MERCREDI:** *Muscu* (matin) + Puissance aérobie

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

**Effort intermittents de moyenne durée : course**

120% VMA (vite +++)

(1 min d'effort + 2 min30 de footing) x 8

**Etirements :**

**JEUDI :** *Muscu*

**VENDREDI:** *Muscu* (matin) + Puissance aérobie

**Echauffement :** footing (140-150 bpm) pendant 10 min

**Effort intermittents de moyenne durée : course**

120% VMA (vite +++)

(1 min d'effort + 2 min30 de footing) x 10

**Etirements**

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

## Programme Course

Période n°5 du / / au / /

**LUNDI à MERCREDI : Repos complet**

**JEUDI :** Test muscu

**VENDREDI :** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course + vélo + stepper + rameur...(à choisir)*

+ ou - 70% de la VMA soit 130-140 bpm

1h

*Etirements :*

Période n°6 du / / au / /

1<sup>ère</sup> semaine :

**LUNDI :** Muscu + Puissance anaérobie alactique

*Echauffement :* footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

*vitesse courte :* 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

*Sur gradins de 10 à 12 marches :*

*Montée cloche pieds :* (1 fois chaque jambe) x 3 fois avec R = 2 min

*Bonds pieds joints :* (le plus grand nombre de marches) x 3 R = 1 min30

*Montée rapide :* 4 x à vitesse max R = 1min30

*retour au calme :* 2 x 100m faciles en amplitude

*Etirements :* 15 min

**MARDI :** Capacité aérobie

*Echauffement :* footing (140-150 bpm) pendant 5 min

*Effort continu d'intensité moyenne : course*

+ ou - 85% de la VMA soit 160-180 bpm

40 min

*Etirements :*

**MERCREDI :** Muscu + Puissance anaérobie alactique (idem lundi)

**JEUDI :** idem mardi mais 45 min

**VENDREDI :** Muscu + Capacité anaérobie alactique

*Echauffement :* footing (140-150 bpm) pendant 8 min

Corde à sauter 6 x 40sec (relativement lent) R = 1min

*Circuit :* réaliser chaque exos pendant 15 sec à vitesse maximale ; 2 séries

1. montées sur banc en alternant la jambe d'appui

2. sauts latéraux par dessus un obstacle de 20 cm

3. course navette entre deux plots espacés de 6m

(r = 3 min et R = 5 min) en marchant

*vitesse longue :* 80m, 100m, 120m, 100m, 80m R = 5min

*retour au calme :* footing de récup de 7-8 min

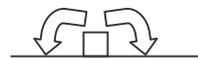
*Etirements :* 10 min

**SAMEDI :** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course*

+ ou - 75% de la VMA soit 140-150 bpm pendant 1h

*Etirements :*



Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)

# Programme Course

## 2<sup>ème</sup> semaine :

**LUNDI :** Muscu

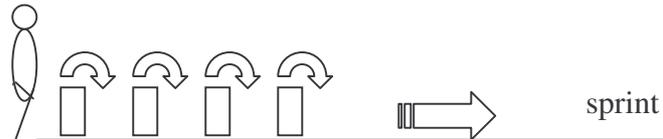
**MARDI :** Puissance anaérobie alactique

*Echauffement :* footing (140-150 bpm) pendant 10 min § gammes

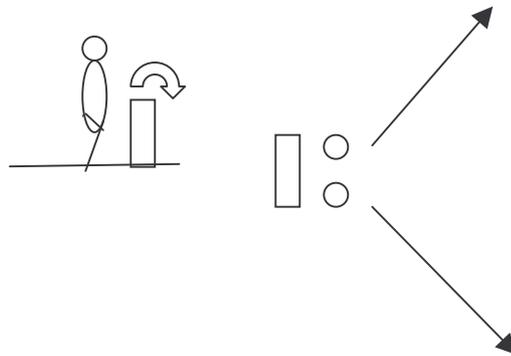
*vitesse courte :* 1 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m R = 3min

*pliométrie :* (possibilité de faire avec un ballon dans les mains)

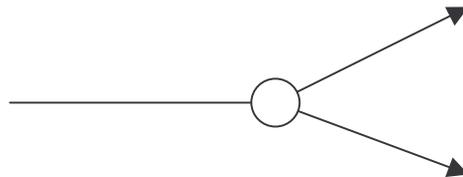
1. 4 bonds par dessus un obstacle de 30 cm enchaînés avec 1 sprint de 10 m  
3 fois avec R = 3 min



2. un saut par dessus un obstacle de 40 cm enchaîné avec un double-appui et un sprint à droite (2 fois) ou à gauche (2 fois) R = 3 min



3. sprint (10m) crochet droite (2 fois) et gauche (2 fois) R = 3 min  
chercher à garder la même vitesse



*retour au calme :* 2 x 100m faciles en amplitude

*Etirements :* 10 min

**MERCREDI :** Muscu

**JEUDI :** idem mardi avec R = 2 min 30

**VENDREDI :** Muscu

**SAMEDI :** Capacité aérobie

*Effort continu d'intensité moyenne : course*

+ ou - 75% de la VMA soit 140-150 bpm pendant 1h

*Etirements :*

Impressions de la semaine ? (fatigue, super forme, blessures...)