

## Programme annuel de course à pied

**Objectif** : courir 5 km en 20 minutes ou moins

**Phase 1** : mise en route. Créer l'habitude, courir 20-30 minutes en continu.

\*\*Course : courir à un rythme plutôt lent.

Semaines	Séance 1	Séance 2
1	1 min de course / 1 min de marche x 10	2 min course / 1 min marche x6
2	3 min de course / 1 min de marche x 5	10 min course + 5 min marche + 10 min course
3	4 min de course / 1 min de marche x 10	20 min course en continue
4	5 min de course / 1 min de marche x 10	25 min course en continue
5	3 x (5 min de course + 1 min de marche rapide)	25 min course
6	Course en variant ton intensité : 30 secs rapide /90 sec lent x 8	5 min course lente + 15 min course à rythme un peu plus élevé.
7	6 x 1 min course rapide / 1 min marche + 10 min de course	25 min de course
8	20 min de course en continu (incorporer 3 x 30 sec de course rapide lors de votre séance)	10 min course lente + 5 min course rapide + 10 min course lente
9	4 x (3 min course rapide / 1 min lent)	25 min course à rythme modéré
10	Course de 3 km	20 min course en continu (incorporer 3 x 60 sec de course rapide lors de votre séance)

**Phase 2** : construction. Construire l'endurance rapide et la résistance.

\*En mode course à pied en tout temps

<b>Semaines</b>	<b>Séance 1</b>	<b>Séance 2</b>
11	6 x 1 min rapide / 1 min lent	25 min course lente à modérée
12	4 x 2 min rapide / 1 min lent	5 min lent + 10 min modérée + 5 min lent
13	8 x 30 sec rapide / 1 min lent	3 x (5 min jogging + 1 min rapide)
14	10 min lent + 4 min rapide + 10 min lent	6 x 1 min rapide + 3 min lent
15	3 x (2 min rapide + 1 min lent) + 10 min lent	25 min course lente à modérée
16	4 x 2 min à haute intensité (80-90%)	2 km course à haute intensité (80-90%)
17	8 x 45 sec rapide / 1 min lent	5 min lent + 10 min modérée + 5 min lent
18	3 x 4 min rapide / 1 min lent	25 min course vitesse progressive
19	6 x 1 min rapide + 2 min lent	3 km rapide
20	4 x 2 min rapide + 1 min lent	5 min lent + 5 min rapide + 5 min lent

**Phase 3** : spécifique. Courir plus vite, plus efficacement, plus longtemps.

\*En mode course à pied en tout temps

<b>Semaines</b>	<b>Séance 1</b>	<b>Séance 2</b>
21	3 x (2 min rapide + 2 min lent)	20 min en continu, rythme confortable
22	4 x (1 min très rapide + 2 min lent)	10 min confortable + 5 min rapide + 5 min confortable
23	3 x (3 min rapide + 2 min lent)	20 min de course avec accélération de 20 sec toutes les 5 min
24	2 x (4 min rapide + 2 min lent)	10 min confortable + 5 min rapide + 5 min confortable
25	3 x (2 min très rapide + 2 min lent)	Course continue 25 min, accélérer lors des 5 dernières minutes
26	4 x (90 sec rapide + 90 sec lent)	10 min confortable + 4 x 30 sec très rapide + 1 min confortable
27	3 x (3 min rapide + 2 min lent)	10 min confortable + 3 min rapide + 5 min confortable
28	3 x (2 min très rapide + 2 min lent)	20 min modéré (inclure 3 accélérations de 1 min au cours de votre séance)
29	2 x (3 min rapide + 3 min lent)	5 min confortable + 2 min très rapide + 5 min confortable
30	5km à ton meilleur rythme	5km à rythme modéré