

# COURSE LONGUE DISTANCE À UNE ALLURE FACILE : EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

15 minutes de trot léger

10 minutes d'étirement actif

Suivies de trois accélérations sur 80 à 100 mètres

Augmentez pour cela votre tempo progressivement (d'un rythme lent à un sprint)

afin de préparer votre corps à l'effort de l'entraînement principal !

## Entraînement principal

**45 à 60 minutes de course continue à une allure facile**

Effectuez la durée entière de votre run à 75 % de votre capacité d'effort maximale.

Si vous courez sur un terrain vallonné ou en montagne, vous allez avoir

du mal à garder la même intensité en continu. Concentrez-vous donc sur l'intensité moyenne de l'ensemble de votre entraînement.

Augmentez votre run de 10 à 15 minutes toutes les semaines.

## Retour au calme

1 minute de trot léger

10 minutes d'étirements légers