

# PLANS D'ENTRAÎNEMENT POUR TAPIS DE COURSE

OBJECTIF : COURIR PLUS VITE



## ENTRAÎNEMENT POUR DÉBUTANTS

### INTERVALLES

OBJECTIF : Constituer une base d'endurance, courir plus longtemps sans s'arrêter

#### Échauffement :

5 minutes *(passez lentement d'une allure de marche à un rythme de course)*

#### Entraînement :

1 à 3 séries *(selon votre condition physique et le temps dont vous disposez)*

30-60-90-120-120-90-60-30 secondes de course

Récupération entre chaque intervalle = 1 minute de marche

Récupération entre les séries = 3 à 5 minutes de marche

#### Retour au calme :

5 minutes *(passez progressivement d'une allure de course à un rythme de marche)*

## ENTRAÎNEMENT POUR COUREURS RÉGULIERS

### TRAVAIL DU SEUIL ANAÉROBIE

OBJECTIF : Améliorer son endurance, courir plus vite

#### Échauffement :

8 à 10 minutes – passez progressivement d'une course lente à une allure d'endurance normale  
*(par ex. toutes les 1½ minutes de 6 à 10 km/h)*

#### Entraînement :

Séance de type aérobie/anaérobie :

1 à 2 séries *(selon votre condition physique et le temps dont vous disposez)*

1-2-3-5-3-2-1 minutes à une allure rapide *(anaérobie)*

Récupération = 1½ minutes de course lente *(aérobie ou rythme de récupération)*

Récupération entre les séries = 5 minutes de course lente

#### Retour au calme :

8 à 10 minutes – passez progressivement d'une course à allure normale à une allure lente  
*(par ex. toutes les 1½ minutes de 10 à 6 km/h)*

# ENTRAÎNEMENT POUR COUREURS RÉGULIERS ET DE COMPÉTITION

## COURSE EN MONTÉE

OBJECTIF : Gagner en force, courir plus vite, améliorer votre technique

### Echauffement :

**10 à 15 minutes** – passez progressivement d'une course à allure lente à un rythme normal d'endurance (*par ex. toutes les 2 à 2½ minutes de 8 à 12 km/h*)

### Entraînement :

**séance de type aérobie/anaérobie :**

**2 à 3 séries** (*selon votre condition physique et le temps dont vous disposez*)

**6 à 8 x 90 secondes** d'intervalles en montée avec une inclinaison très élevée (*par ex. 6 à 9 % selon votre niveau de performance*)

**Récupération** = 1 minute de course lente

**Récupération entre les séries** = 5 à 8 minutes de course lente

### Retour au calme :

**10 minutes** – passez progressivement d'une allure de course normale à une allure lente (*par ex. toutes les 2 minutes de 12 à 8 km/h*)

# ENTRAÎNEMENT POUR COUREURS RÉGULIERS ET DE COMPÉTITION

## INTERVALLES UNDER - OVER

OBJECTIF : Courir plus vite, tenir plus longtemps un rythme soutenu

### Echauffement :

**5 à 8 minutes** – passez progressivement d'une course à allure lente à un rythme normal d'endurance (*par ex. toutes les 2 minutes de 8 à 12 km/h*)

**5 à 8 minutes** – passez d'un rythme d'endurance normal à un rythme d'endurance rapide (*par ex. toutes les 1 à 2 minutes de 12 à 18 km/h*)

**5 minutes de récupération** = course lente (*par ex. 8 km/h*)

### Entraînement :

**Séance de type aérobie/anaérobie : intervalles Under-Over**

**2 à 3 séries de 9 minutes** chacune (*selon votre condition physique et le temps dont vous disposez*)

Alternez entre **2 minutes à un rythme d'endurance élevé** et **1 minute à un rythme très élevé**

**Récupération entre les séries** = 3 à 5 minutes de course lente

### Retour au calme :

**8 à 10 minutes** – passez progressivement d'une allure de course normale à une allure lente (*par ex. toutes les 1½ minutes de 10 à 6 km/h*)

# ENTRAÎNEMENT POUR COUREURS DE COMPÉTITION

## SÉANCE DE SPRINT

OBJECTIF : Courir plus vite, tenir plus longtemps un rythme soutenu

### Echauffement :

**10 minutes** – passez progressivement d'une course à allure lente à un rythme normal d'endurance (*par ex. toutes les 2 minutes de 8 à 12 km/h*)

### Entraînement :

#### 1. Séance de sprint :

**2 à 3 séries** (*selon votre condition physique et le temps dont vous disposez*)

**10 x 15 secondes de sprint + 15 secondes de pause totale** qui incluent de sauter hors du tapis roulant et de sauter pour y revenir (*à un rythme très rapide d'environ 16 à 18 km/h pour travailler la fréquence de vos foulées*)

Récupération entre les séries = 5 minutes de course lente à 10 km/h

#### 2. Séance en anaérobie :

**2 à 3 séries**

**5 minutes** – accélérez le rythme de 1 km/h à chaque minute (*par ex. : 13-14-15-16-17 km/h*)

Récupération entre les séries = 5 minutes de course lente à 10 km/h

### Retour au calme :

**10 minutes** – passez progressivement d'une allure de course normale à une allure lente (*par ex. toutes les 2 minutes de 12 à 8 km/h*)

ATTENTION : Réservé aux coureurs sur tapis de course expérimentés !