



PRÉPARER UN 5 KM PHASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



PRÉPARER UN 5 KM

Courir en compétition est la consécration du travail accompli. Cet entraînement structuré vise à préparer un 5 km et t'aidera à donner le maximum le jour J.

TABLES DES MATIÈRES

1. MINDSET & NUTRITION
2. MUSCULATION ET RUN 1
3. MUSCULATION ET RUN 2
4. RUN 1-3



Téléchargez l'appli adidas Running et enregistrez toutes vos activités sportives.

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE 1 (SEMAINES 1-3)	SEMAINE 1	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 1	RUN 1	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	RUN 3
	SEMAINE 2	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 1	RUN 1	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	RUN 3
	SEMAINE 3	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 1	RUN 1	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	RUN 3
PHASE 2 (SEMAINES 4-6)	SEMAINE 4	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 3	RUN 4	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 5	RUN 6
	SEMAINE 5	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 3	RUN 4	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 5	RUN 6
	SEMAINE 6	JOUR DE REPOS	MUSCULATION ET RUN 3	RUN 4	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 5	RUN 6

PRÉPARER UN 5 KM

Courir en compétition est la consécration du travail accompli. Cet entraînement structuré vise à préparer un 5 km et t'aidera à donner le maximum le jour J.



MENTAL - OBJECTIFS PRÉCIS

Déterminer un plan d'attaque détaillé qui inclut des micro-objectifs, des procédés et des stratégies quotidiennes est essentiel pour obtenir des résultats. Sans plan, les imprévus et les distractions entraveront ton parcours.

Note ton objectif principal pour ce programme. Réfléchis à tes valeurs et en quoi baser tes décisions dessus peut t'aider à vivre la vie dont tu rêves.

Écris une ou deux stratégies que tu utiliseras pour accomplir tes objectifs hebdomadaires. Sois aussi précis(e) que possible et mets en pratique une stratégie par jour. Assure-toi qu'elles soient réalisables : elles doivent être courtes et possibles à 90 %.



NUTRITION - L'IMPACT DE TON ALIMENTATION

Considère les nutriments contenus dans les aliments comme des super-héros offrant protection et énergie. Les antioxydants que l'on trouve dans les fruits et légumes aident à combattre les maladies qui limitent ta performance. Le saumon et autres poissons gras ainsi que les fruits à coques ont des propriétés anti-inflammatoires. Les nutriments comme les fibres, les enzymes et les probiotiques dans les yaourts et les aliments fermentés comme la choucroute protègent ton système digestif. Les acides aminés sont essentiels aux os et aux muscles.

En bref : remplis ton assiette d'aliments riches en nutriments – ils libéreront tes super-pouvoirs.

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

PHASE 1 MUSCULATION ET RUN 1

PRÉPARATION

Étirements activo-dynamiques pour allonger, renforcer et stabiliser ton corps en prévision des mouvements et du run à effectuer.

RENFORCEMENT

Renforcement complet du corps au moyen de mouvements spécifiques afin de cibler les exigences du running. Les mouvements sont à effectuer dans des séries à répéter un nombre de fois défini.

DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES (ESD)

Crée une routine running pour t'aider à atteindre tes objectifs au fur et à mesure que tu gagnes en confort et en confiance dans ton run. Cette partie de l'exercice consiste en un run, mais si ton corps a davantage besoin de récupérer de tes longs runs, entraîne-toi sur un vélo normal ou elliptique.

RÉCUPÉRATION

Pendant l'entraînement, les tissus de ton corps peuvent se contracter et se resserrer, diminuant tes potentielles performances. Il est important que les tissus restent souples afin de réduire les nœuds musculaires et améliorer la circulation et le flux sanguin, et ainsi mieux effectuer les mouvements et résister aux blessures.



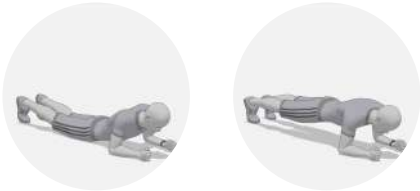
PRÉPARATION MUSCULATION ET RUN 1

01
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

PLANCHE

30 secondes



1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

SENSATION : Travail des épaules et du buste.

MARCHE SUR LES MAINS

5 reps

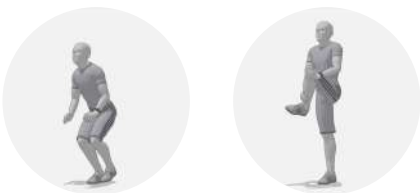


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

SENSATION : Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

FLEXION DU GENOU - SUR PLACE

5 reps de chaque côté



1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec l'autre jambe. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement des fessiers, des ischio-jambiers et des muscles de la hanche.

TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté



1. Effectue un léger squat et attrape ta cheville par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement de la hanche pour la jambe avant et de la partie supérieure de la cuisse pour la jambe arrière.

CIRCUIT DE RENFORCEMENT

MUSCULATION ET RUN 1

03
SÉRIES

Une fois que tu maîtrises ces exercices, mets-toi au défi en ajoutant un poids léger ou en augmentant le nombre de séries.

FENTES MARCHÉES - AVEC BRAS TENDUS

8 reps de chaque côté

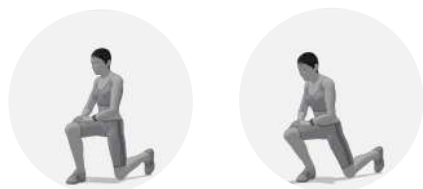


1. Debout, bras tendus vers le haut.
2. Effectue une fente et contracte le fessier de la jambe arrière.
3. Arrête-toi quand le genou arrière est juste au-dessus du sol, puis pousse sur ta jambe avant et fais un pas avec ta jambe arrière, en levant haut le genou pour continuer en fente.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail du fessier de la jambe avant et étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière.

ÉTIREMENT DU QUADRICEPS/MUSCLE DE LA HANCHE

6 reps de chaque côté



1. Place un pied à plat au sol devant toi, avec ton genou opposé sur un tapis ou un support doux derrière toi.
2. Penche légèrement le buste vers l'avant, active les abdos et contracte le fessier de la jambe arrière.
3. En restant dans cette posture, penche légèrement tout ton corps vers l'avant et maintiens pendant 2 secondes.
4. Complète la série d'un côté puis répète-la avec le pied opposé en avant.

SENSATION : Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, du fessier et des mollets.

SOULÉVÉ DE BASSIN, FLEXION DE JAMBE

8 reps de chaque côté

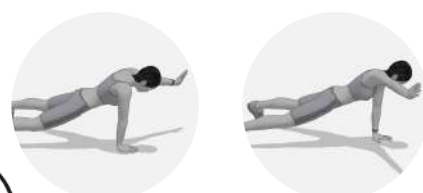


1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Contracte tes fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Lève un genou vers la poitrine par un mouvement de hanche.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

FEEL IT: Stretching your glutes, hamstrings, and hip flexors.

PLANCHE - AVEC LEVÉ DE BRAS

6 reps de chaque côté



1. Commence en pompe avec les mains directement sous les épaules et les pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Lève un bras et éloigne-le du corps. Maintiens la position 1 à 2 secondes.
3. Remplace ton bras au sol sous l'épaule.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail des épaules et du buste.

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

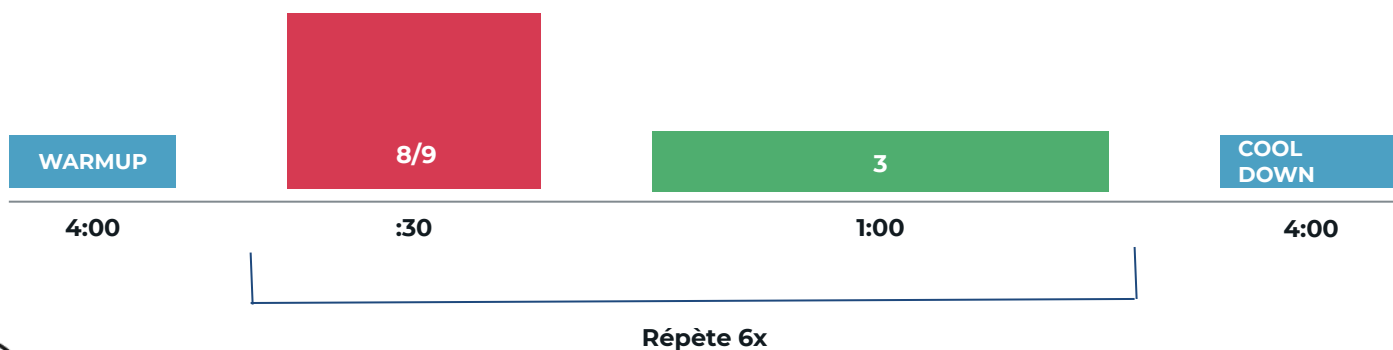
Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.

Mets-toi au défi

Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 6 à 7x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.

Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (1) (17 MINUTES)



PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PHASE 1 MUSCULATION ET RUN 2



POWERED BY EXOS

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

PRÉPARATION

MUSCULATION ET RUN 2

01
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

PLANCHE LATÉRALE

30 secondes de chaque côté

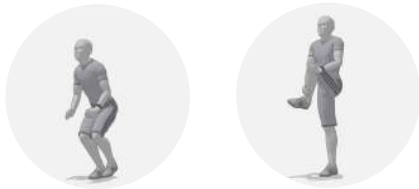


1. Place-toi sur le côté, avant-bras au sol sous l'épaule, jambes serrées.
2. Repousse le sol avec ton avant-bras et lève tes hanches. Ton poids repose sur ton avant-bras et ton pied d'appui.
3. Maintiens cette position autant que nécessaire, puis change de côté et répète l'exercice.

SENSATION : Travail des épaules et du buste.

FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Soulève un pied du sol et effectue un léger squat avec la jambe opposée.
2. En contractant le fessier de ta jambe d'appui, positionne ta main du même côté sous le genou opposé et ton autre main sous la cheville.
3. Tends la jambe d'appui tandis que tu pousses le genou opposé vers ton buste pour l'étirer légèrement.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement de l'extérieur de la hanche.

PLIE SQUAT

5 reps

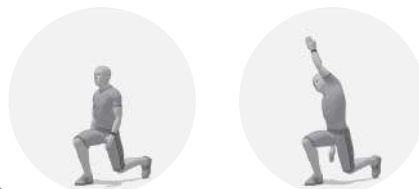


1. Debout les bras le long du corps, pieds placés plus que largeur d'épaules, genoux et orteils vers l'extérieur.
2. Commence le mouvement avec tes hanches : descends en squat en gardant tes genoux écartés tandis que tu tends les bras vers l'avant, hauteur d'épaules.
3. Reviens en position initiale.

SENSATION : Étirement des fessiers, de l'aine, des ischio-jambiers et des quadriceps.

FENTE INVERSÉE - AVEC FLEXION LATÉRALE

5 reps de chaque côté



1. Fais une fente arrière et contracte le fessier de la jambe arrière.
2. Lève la main du côté de la jambe arrière et incline le buste vers l'autre main.
3. Reviens en position initiale et répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière, du fessier et de l'aine de la jambe avant et du côté du buste.

CIRCUIT DE RENFORCEMENT

MUSCULATION ET RUN 2

03
SÉRIES

Une fois que tu maîtrises ces exercices, mets-toi au défi en ajoutant un poids léger ou en augmentant le nombre de séries.

ISCHIO-JAMBIER INVERSÉ

8 reps de chaque côté



1. Tiens-toi sur une jambe, bras le long du corps et omoplates basses et en arrière.
2. En maintenant un alignement parfait de l'oreille jusqu'à la cheville, penche-toi en avant au niveau de la taille et lève l'autre jambe derrière toi.
3. Lorsque tu ressens un étirement à l'arrière de la cuisse, reviens en position de départ en contractant le fessier et l'ischio-jambier de ta jambe d'appui.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement des ischio-jambiers.

POMPE

8 reps

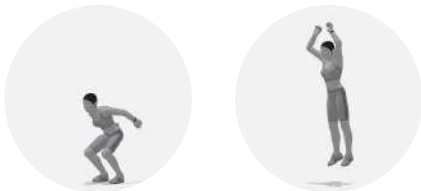


1. Commence en position de pompe classique avec les mains sous les épaules et les jambes tendues derrière toi.
2. Buste stable et hanches parallèles au sol, fléchis les coudes pour incliner ton corps vers le sol.
3. Sans toucher le sol, redresse-toi.
4. Répète le mouvement jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail du buste, des bras et de la poitrine.

SQUAT SAUTÉ - CONTRE-MOUVEMENT

8 reps



1. Debout, pieds placés légèrement plus que largeur d'épaules.
2. En gardant le buste relevé, effectue un squat immédiatement suivi d'un saut vertical, avec un mouvement d'extension des hanches, les orteils vers les tibias quand tu es en l'air.
3. Finis doucement en position de squat.
4. Debout, reviens en position de départ.

SENSATION : Travail des hanches, des genoux et des chevilles.

ROTATION THORACIQUE - ASSIS(E) SUR LES TALONS

5 reps



1. Agenouille-toi, bras tendus devant toi et assieds-toi sur tes talons.
2. Baisse la tête et arrondis le haut du dos à l'inspiration.
3. Pense à sortir la poitrine pour t'élever, ou cambre le haut du dos, à l'expiration.
4. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement du haut du dos.

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

FACILE

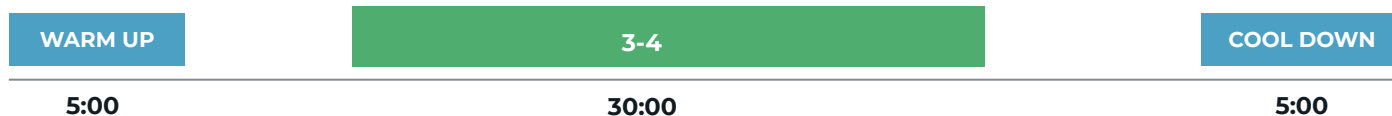
Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.

RÉCUPÉRATION (2) (40 MINUTES)



WARM UP

3-4

COOL DOWN

5:00

30:00

5:00



POWERED BY EXOS

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



(PHASE 1)

PRÉPARATION

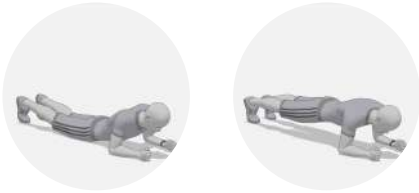
RUN 1-3

01
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

PLANCHE

30 secondes



1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

SENSATION : Travail des épaules et du buste.

SOULÉVÉ DE BASSIN - FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Contracte tes fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Lève un genou vers la poitrine par un mouvement de hanche.
4. Repose le pied au sol et répète le mouvement avec l'autre jambe.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail des fessiers et dans une moindre mesure, des ischio-jambiers et du bas du dos.

MARCHE SUR LES MAINS

5 reps

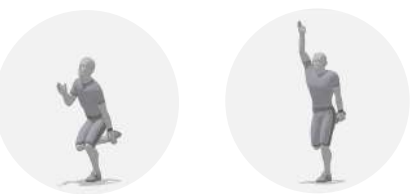


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

SENSATION : Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté



1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement des quadriceps et des muscles de la hanche.

PRÉPARATION

RUN 1-3

01
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

POWER SKIP

10 mètres

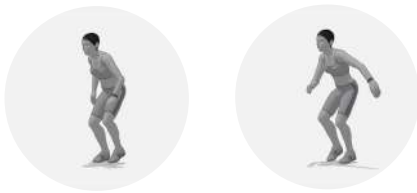


1. Debout avec les pieds largeur de hanches.
2. Lève un genou et le bras opposé à l'avant de ton corps.
3. Place ton pied au sol et crée un double contact pour te propulser vers l'avant tout en soulevant le genou et le bras opposés.
4. Répète ce mouvement de l'autre côté.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail de l'ensemble du corps.

RUN SUR PLACE

10 secondes



1. Place-toi dans une position athlétique de base, genoux légèrement fléchis, hanches vers l'arrière et bras légèrement pliés pendant le mouvement.
2. Cours sur place en soulevant les pieds de 5 cm aussi vite que possible, en bougeant les bras lentement et en rythme.
3. Répète le mouvement jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail des hanches, des genoux et des chevilles en renforçant la coordination.

RUN SEMAINE 1

Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

3-5/10

FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

6-7/10

MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

8-9/10

DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

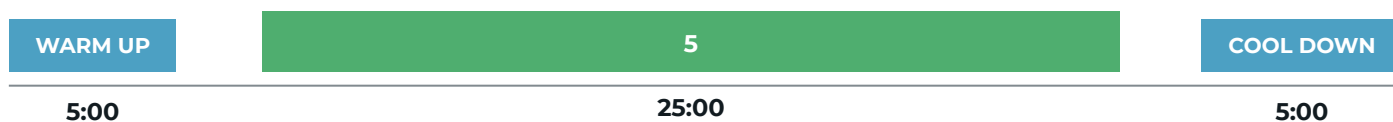
RUN 1 (30 MINUTES)



RUN 2 (25 MINUTES)



RUN 3 (35 MINUTES)



POWERED BY EXOS

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 1)

RUN SEMAINE 2

Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

3-5/10

FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

6-7/10

MODÉRÉ

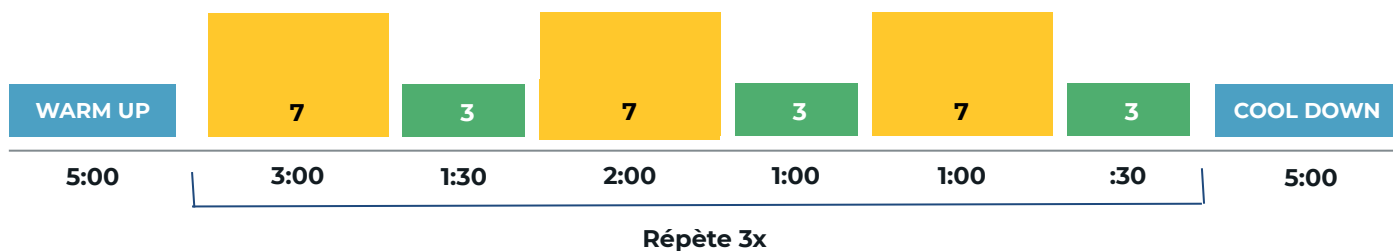
Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

8-9/10

DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

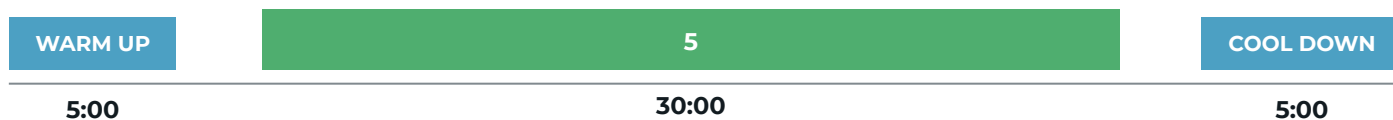
RUN 1 (37 MINUTES)



RUN 2 (30 MINUTES)



RUN 3 (40 MINUTES)



RUN SEMAINE 3

Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

3-5/10

FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

6-7/10

MODÉRÉ

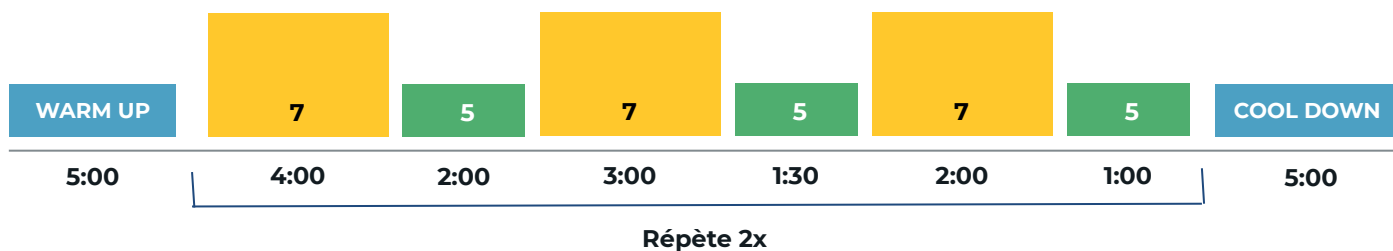
Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

8-9/10

DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

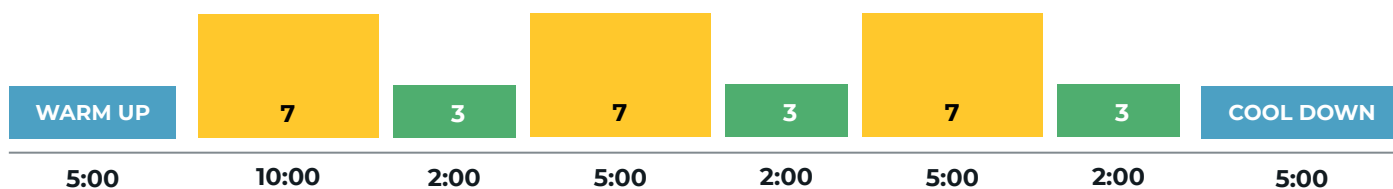
RUN 1 (37 MINUTES)



RUN 2 (31 MINUTES)



RUN 3 (36 MINUTES)



TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)