



PRÉPARER UN 5 KM PHASE 2



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 3
3. MUSCULATION ET RUN 4
4. RUN 4-6



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

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
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 - VISUALISE TA RÉUSSITE

Tu vises haut, envisage le succès dans ta tête pour que cela devienne une réalité.

Au réveil, entraîne-toi à te tenir droit sans bouger dans ton lit en respirant profondément et librement. Toutes les trois inspirations-expirations, décide d'une action qui te rapproche de ton ambition.

Penses-y jusqu'à ce que tu sois prêt(e) à la réaliser pendant ta journée.



NUTRITION - FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE

Que tu t'entraînes le matin, l'après-midi ou le soir, essaie de manger avant et après l'effort. Cela augmentera ton énergie pour rester performant(e) mentalement et physiquement pendant les sessions les plus intenses – et aidera ton corps à mieux récupérer par la suite.

Combiner les féculents et les protéines après l'entraînement construit du muscle, accélère la récupération et redonne de l'énergie au cerveau et au corps. Et n'oublie pas de t'hydrater. Un shake post-entraînement, un lait chocolaté pauvre en matières grasses ou un yaourt grec avec un fruit et du miel sont de bons en-cas après l'effort.

PHASE 2 MUSCULATION ET RUN 3

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

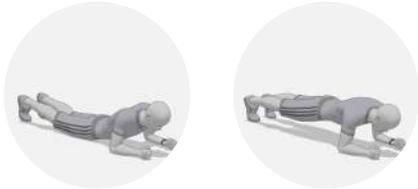
MUSCULATION ET RUN 3

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

45 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

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 3

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.

FENTE ARRIÈRE À FENTE LATÉRALE

8 reps de chaque côté



1. Effectue une fente arrière et descends tes hanches au sol, en fléchissant les genoux et en t'arrêtant quand l'arrière du genou est juste au-dessus du sol.
2. Reviens en position initiale.
3. Fais tout de suite un pas sur le côté avec la même jambe et descends tes hanches vers le sol en effectuant un léger squat sur la jambe d'appui, tandis que l'autre reste tendue.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail des fessiers, des ischio-jambiers et des quadriceps. Étirement des muscles de la hanche et de l'aîne.

PLANCHE SUR AVANT-BRAS À PLANCHE BRAS TENDUS

6 reps



1. Commence en position de pompe modifiée, avec les avant-bras et les paumes au sol sous les épaules, tes mains pointées vers l'avant.
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.
3. Place-toi en planche bras tendus en reculant légèrement tes bras, l'un après l'autre, et en tendant le coude du bras en mouvement.
4. Reviens en position de planche sur les avant-bras.

SENSATION : Travail des épaules, des bras et du buste.

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.

ROTATION DU TRONC, DEBOUT

8 reps de chaque côté



1. Debout, pieds placés plus que largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis et bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaules.
2. Pivotant sur un pied, fléchis les genoux en effectuant un mouvement de rotation avec les hanches et le buste d'environ 90 degrés.
3. Inverse l'exercice pour revenir en position initiale, en continuant le mouvement de rotation à 90 degrés dans la direction opposée.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement des hanches et du buste.

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 2)

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

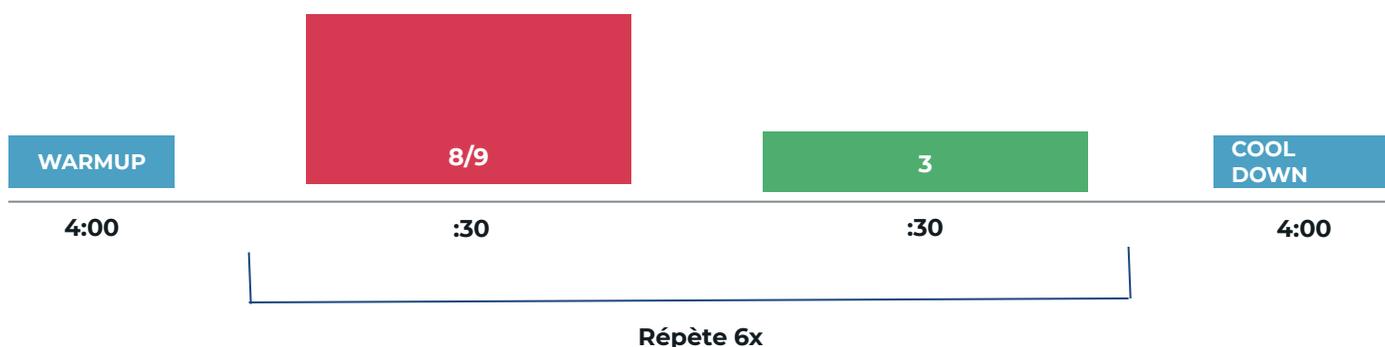
Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.

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 (3) (14 MINUTES)



POWERED BY EXOS

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 2)

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 2)

PHASE 2 MUSCULATION ET RUN 4



POWERED BY EXOS

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 2)

PRÉPARATION

MUSCULATION ET RUN 4

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 4

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 - PIED LEVÉ

8 reps

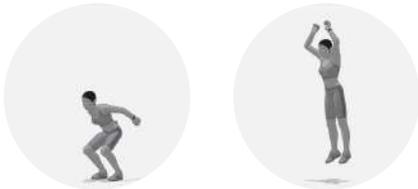


1. Commence en position de pompe classique avec les mains sous les épaules et les jambes tendues derrière toi.
2. Lève un pied à 5 ou 6 cm du sol tout en gardant les jambes tendues.
3. Buste stable et hanches parallèles au sol, fléchis les coudes pour incliner ton corps vers le sol.
4. Sans toucher le sol, redresse-toi.
5. Complète la série d'un côté puis répète-la avec le pied opposé en l'air.

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.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS GENOU FLÉCHI

5 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, les deux jambes tendues. Attrape l'arrière de ton genou avec les deux mains et ramène-le à la poitrine.
2. Tends le plus possible la jambe inférieure sans laisser ton genou s'écarter de ta poitrine. Maintiens l'étirement pendant 2 secondes.
3. Termine la série, puis répète l'exercice avec l'autre jambe.

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

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 2)

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 (4) (40 MINUTES)



5:00

30:00

5:00



PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 2)

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 2)

PRÉPARATION

RUN 4-6

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.

SOULEVÉ DE BASSIN - SUR UNE JAMBE

8 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Décolle les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Tiens la position 2 secondes, puis reviens en position de départ.
4. Complète la série d'un côté puis répète-la avec le pied opposé en avant.

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

FENTE LATÉRALE

5 reps de chaque côté



1. Debout, pieds largeur des hanches
2. Fais un pas en descendant les hanches dans un mouvement de squat avec la jambe d'appui, en gardant l'autre jambe tendue.
3. Reviens dans ta position initiale en poussant sur ta jambe fléchie.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail des fessiers, des ischio-jambiers et des quadriceps. Étirement de l'intérieur des cuisses au niveau de la jambe tendue.

FENTE ARRIÈRE - AVEC ROTATION

5 reps de chaque côté



1. Tiens-toi bien droit, avec ta poitrine en avant, les épaules relâchées et les bras sur les côtés. Ensuite, effectue une fente arrière, fléchis tes genoux et contracte le fessier de la jambe arrière.
2. Tourne ton torse au-dessus de ta jambe avant, place le bras opposé à l'extérieur de ton genou et ton autre bras derrière toi.
3. Redresse-toi en inversant le sens de rotation du torse et en poussant sur la hanche.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière et travail du fessier de la jambe avant.

PRÉPARER UN 5 KM (PHASE 2)

PRÉPARATION

RUN 4-6

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.

CARIOCA

10 mètres



1. Commence en position debout
2. En te déplaçant vers la droite, tourne tes hanches vers l'avant et croise ton genou gauche.
3. Tourne tes hanches vers l'arrière, en faisant un pas en arrière avec la jambe gauche.
4. Répète l'exercice sur la distance nécessaire puis change de direction

SENSATION : Étirement et travail du buste.

BASE POGO

10 secondes



1. Place-toi en position athlétique de base, hanches et genoux légèrement fléchis et bras pliés devant toi.
2. Effectue des sauts rapides, à environ 5 cm du sol pour chaque saut, en gardant ton buste stable et sans tendre entièrement tes hanches et tes genoux.
3. Atterris sur l'avant-pied et répète le mouvement.
4. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

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

RUN SEMAINE 4

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

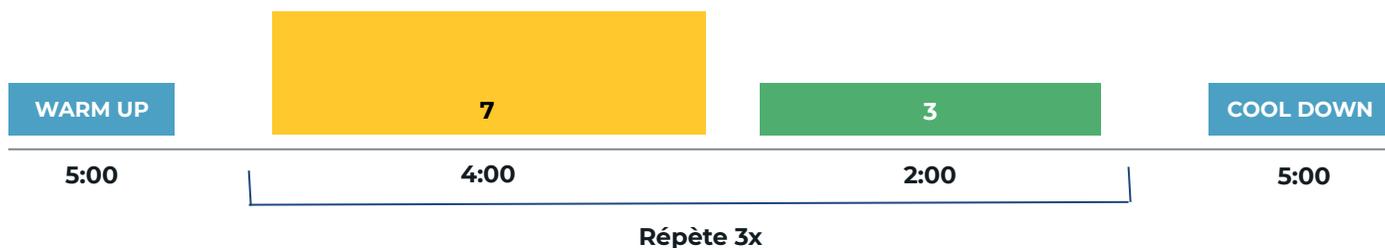
Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

8-9/10

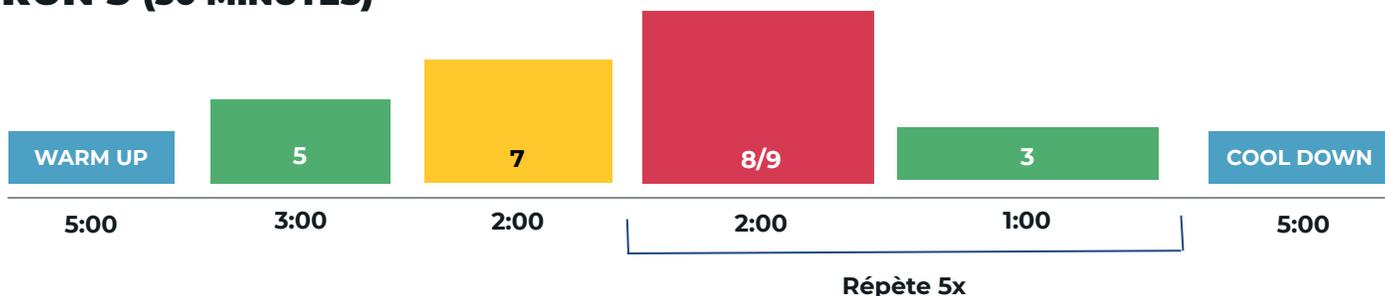
DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

RUN 4 (27 MINUTES)



RUN 5 (30 MINUTES)



RUN 6 (39 MINUTES)



RUN SEMAINE 5

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

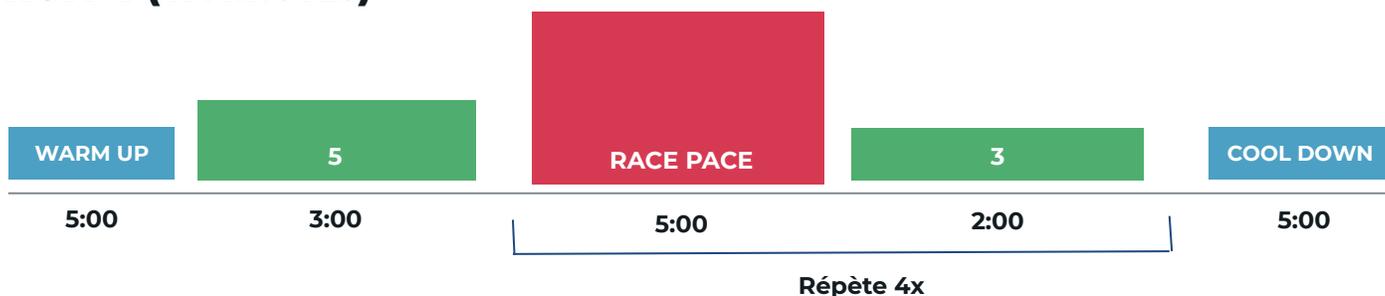
Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

8-9/10

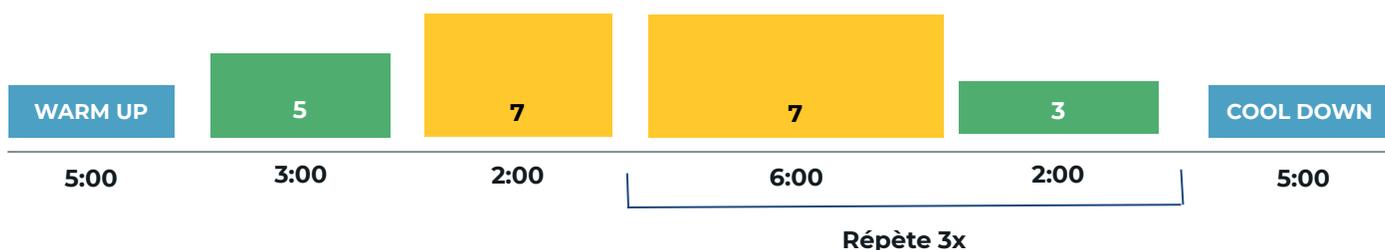
DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

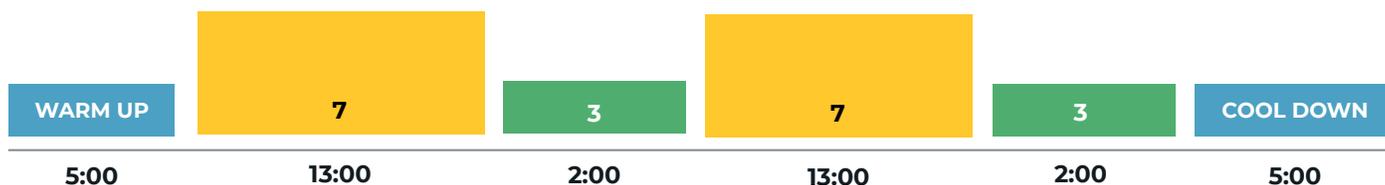
RUN 4 (41 MINUTES)



RUN 5 (39 MINUTES)



RUN 6 (40 MINUTES)



RUN SEMAINE 6

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

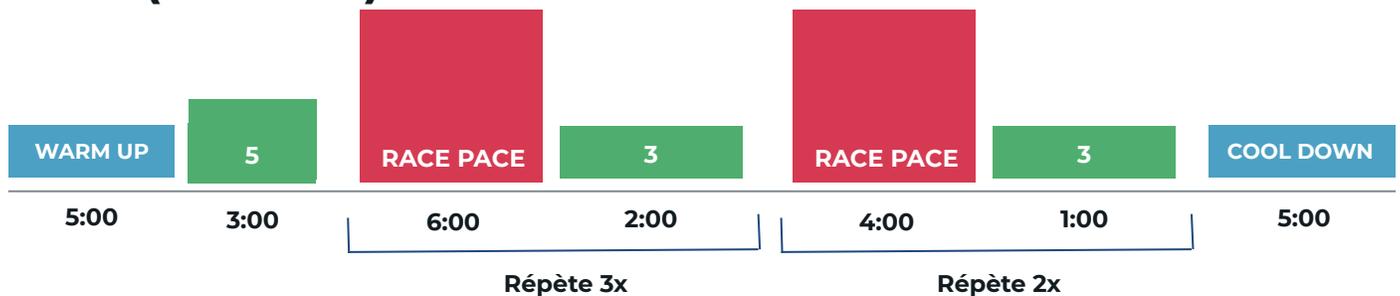
Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

8-9/10

DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

RUN 4 (47 MINUTES)



RUN 5 (40 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 2)