

ADIDAS RUNNERS
PLAN D'ENTRAÎNEMENT TAKE IT FORWARD
COUREZ 30 KM EN 3 SEMAINES



SEMAINE 1

JOUR 1

SÉANCE D'INTRO

CHALLENGE
+ PLAN D'ENTRAÎNEMENT

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

5-7 KM ÉDUCATIFS ET INTERVALLES

ENTRAÎNEMENT SUR TAPIS DE COURSE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

JOUR 2

JOUR DE REPOS

JOUR 3

LIVE IG : TECHNOLOGIE ET ÉQUIPEMENT

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

JOUR 4

4-8KM

EASY RUN

JOUR 5

JOUR DE REPOS

JOUR 6

7-17KM

BUILD BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

JOUR 7

JOUR DE REPOS

SEMAINE 2

JOUR 1

6-8 KM ÉDUCATIFS ET TEMPO

MOVE FORWARD

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

JOUR 2

JOUR DE REPOS

JOUR 3

LIVE IG : ALIMENTATION

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

JOUR 4

4-8KM

EASY RUN

JOUR 5

JOUR DE REPOS

JOUR 6

8-19KM

BUILD BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

JOUR 7

JOUR DE REPOS

SEMAINE 3

JOUR 1

4-6 KM ÉDUCATIFS ET ÉVALUATION

MOVE FORWARD

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

JOUR 2

JOUR DE REPOS

JOUR 3

LIVE IG : MUSCULATION

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

JOUR 4

4-8KM

EASY RUN

JOUR 5

JOUR DE REPOS

JOUR 6

10-21KM

BUILD BASE

[INSTAGRAM @AWANRUN / ZWIFT](#)

JOUR 7

LIVE IG :
RECUPÉRATION ET ÉTAT D'ESPRIT
[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

GLOSSAIRE

APERÇU DES SESSIONS

MOVE FORWARD

EXPLICATION

La session Move Forward est un entraînement par intervalles conçu pour vous aider à améliorer vos performances, quel que soit votre niveau. Suivez-la en direct sur ZWIFT avec la coach Lina ou entraînez-vous individuellement. Échauffez-vous, effectuez les exercices puis passez à un entraînement de type fartlek avec des changements de rythme tout au long de votre course. Répétez les intervalles 3 à 5 fois, puis terminez la séance avec une phase de retour au calme et des étirements.

INNOVATION & NEXT LEVEL

La session Innovation & Next Level comprend des discussions hebdomadaires en direct sur IG (en anglais) autour de l'entraînement, de la nutrition et d'autres sujets. Vous en apprendrez davantage sur votre corps et sur la manière d'améliorer votre condition physique, étape par étape. Les coachs AR du monde entier se concentreront sur les dernières innovations dans différents domaines d'expertise, vous donnant de précieux conseils que vous pourrez ensuite appliquer dans votre routine quotidienne et vos entraînements.

SESSION BUILD BASE

La session Build Base est une course d'endurance de base. Essayez de parcourir la distance ciblée à un rythme régulier et facile afin de poser les bases pour aller encore plus loin. L'intensité de la course doit être à votre portée et n'oubliez pas que l'objectif de l'entraînement est la durée et non la vitesse. La session peut être effectuée sur Zwift avec le coach Awan ou individuellement.

COURSE DE RÉCUPÉRATION

L'Easy Run est une course de récupération légère qui donne au corps le temps d'élaborer le stimulus de l'entraînement. Essayez de courir à un rythme tranquille et pendant la durée suggérée. N'oubliez pas d'y inclure une phase d'échauffement et de récupération.

JOUR DE VREPOS

Prenez soin de votre corps. Au cours de ce jour de repos, ne prévoyez que des activités courtes et à basse intensité. La récupération et le repos sont essentiels pour pouvoir progresser dans votre plan d'entraînement.

ÉLÉMENTS DE L'ENTRAÎNEMENT

EXERCICES DE PRÉPARATION

Une série d'exercices de 5 min pour préparer vos muscles et vos articulations aux mouvements de course. Vous pouvez faire ces exercices à l'arrêt ou en avançant. Faites des étreintes de genou, des étirements des quadriceps, de l'extérieur de la cuisse, des squats, des fentes et des sauts réactifs (10 répétitions par exercice). Les coachs vous donneront plus d'instructions lors des sessions en direct.

COURSE D'ÉCHAUFFEMENT

Une fois les exercices de préparation effectués, profitez de la course d'échauffement pour accélérer lentement votre système cardiovasculaire et préparer votre corps à la partie plus intense de l'entraînement.

ÉDUCATIFS

Une série de 10 exercices pour améliorer votre technique de course et vous préparer aux mouvements de la course à haute intensité. Faites des exercices pour échauffer vos chevilles, de la corde à sauter, des genoux hauts, des talon-fesses, des foulées bondissantes, des A-skips, des B-skips, des exercices de saut et deux sprints courts sur un total d'environ 30 minutes. Revenez en marchant pour récupérer.

ACCÉLÉRATIONS

La dernière phase de préparation avant l'entraînement de running : commencez à trotter et accélérez pour atteindre jusqu'à 85% de votre vitesse maximale sur 60 à 80 m. Répétez 3 fois et revenez en marchant pour récupérer.

EFFORTS À HAUTE INTENSITÉ (SESSION MOVE FORWARD)

Les séances Move Forward sont exécutées dans un style de fartlek avec des efforts à haute intensité allant jusqu'à 4 minutes. Essayez de garder un rythme constant, en courant à une allure que vous pouvez maintenir pendant 30-40 minutes. Restez calme, respirez en rythme et adaptez votre effort si vous avez l'impression d'aller trop vite.

EFFORTS À BASSE INTENSITÉ (SESSION MOVE FORWARD)

Les efforts à basse intensité entre les ceux à haute intensité devraient vous aider à récupérer activement : courir lentement diminue votre rythme cardiaque et votre respiration, ce qui vous prépare à l'effort intense à venir.

COURSE DE RÉCUPÉRATION

Profitez de la course de récupération pour ralentir votre système cardiovasculaire et détendre vos jambes avant de terminer l'entraînement.

ÉTIREMENTS

Complétez la phase de récupération et terminez votre séance avec des étirements : choisissez vos exercices préférés pour détendre vos muscles. Nos coachs vous donneront des conseils pour bien vous étirer après la course lors des sessions en direct.

DISTANCE

Ce plan d'entraînement vous permet non seulement de compléter le défi des 30 km en 3 semaines, mais vous donne également les conseils dont vous avez besoin pour continuer à vous entraîner. Si vous ne courez pas plus de 1 à 2 fois par semaine, entraînez-vous sur la distance minimale recommandée. Si vous êtes plus expérimenté et que vous courez régulièrement 3 à 4 fois par semaine, vous pouvez baser votre entraînement sur la distance maximale recommandée.

COURSE FACILE (COURSE DE RÉCUPÉRATION)

La course facile (Easy Run) de la phase de récupération est une course de faible intensité à un rythme lent et contrôlé. Cela devrait vous aider à sécuriser vos progrès et à traiter les impulsions reçues lors des séances plus intenses.

COURSE FACILE (SESSIONS BUILD BASE)

La course facile (Easy Run) de la session Build Base est une course à un rythme régulier mais facile. Le rythme cardiaque et la respiration sont accélérés, mais sans la forte intensité qui caractérise les séances de fartlek. L'effort doit être maintenu sur une longue période.