

# RUNNER'S WORLD



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE RUNNER'S WORLD GERMANY

## OBJECTIF 15 KM SUR LE WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Le plan d'entraînement ci-dessous a pour but de vous permettre de courir 15 km sur le prochain Wings For Life World Run, qui aura lieu le 3 mai 2020. Ce programme a été élaboré spécifiquement pour vous permettre de garder au maximum vos distances avec la Catcher Car. Ce plan d'entraînement va vous permettre de changer de rythme, d'améliorer votre vitesse et de sprinter dans les derniers instants de la course. Découvrez ici tous les détails sur la cadence à adopter et les techniques d'entraînement à connaître. Utilisez également notre calculateur d'objectif pour déterminer le rythme que vous devrez adopter sur la course afin d'atteindre votre but.

### SEMAINE 1

LUNDI	Repos
MARDI	30 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	35 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	50 minutes de course en endurance fondamentale

## SEMAINE 3

LUNDI	Repos
MARDI	30 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 35 minutes soutenues, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos

LUNDI	Repos
MARDI	30 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 40 minutes soutenues, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	60 minutes de course en endurance fondamentale

LUNDI	Repos
MARDI	45 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 40 minutes soutenues, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	75 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

## SEMAINE 2

## SEMAINE 4

## SEMAINE 6

LUNDI	Repos
MARDI	35 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 40 minutes soutenues, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	85 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

LUNDI	Repos
MARDI	35 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 5x3 minutes de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	20 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	10 minutes de course d'échauffement, 10 km au rythme de course, 10 minutes de récupération active

LUNDI	Repos
MARDI	30 minutes de course en endurance fondamentale
MERCREDI	Repos
JEUDI	45 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	80 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

## SEMAINE 5

## SEMAINE 7

## SEMAINE 9

LUNDI	Repos
MARDI	35 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 6x3 minutes de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	90 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

LUNDI	Repos
MARDI	35 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 40 minutes d'entraînement fractionné, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	90 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

LUNDI	Repos
MARDI	35 minutes de course en endurance fondamentale
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 5x4 minutes de course à haute vitesse avec 4 minutes à allure modérée entre chaque, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	100 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

## SEMAINE 8

## SEMAINE 10

SEMAINE 12

LUNDI	Repos
MARDI	30 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	Repos
JEUDI	10 minutes de course d'échauffement, 4x5 minutes de course à haute vitesse avec 4 minutes à allure modérée entre chaque, 10 minutes de récupération active
VENDREDI	Repos
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	60 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

SEMAINE 11

LUNDI	Repos
MARDI	30 minutes de course à allure modérée
MERCREDI	5 minutes de course d'échauffement, 3 km de course soutenue, 5 minutes de récupération active
JEUDI	Repos
VENDREDI	15 minutes de course en endurance fondamentale
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	Wings For Life World Run



INSCRIVEZ-VOUS AU  
WINGS FOR LIFE WORLD RUN

3 MAI 2020

# TROUVEZ LE BON RYTHME



## + COURSE EN ENDURANCE FONDAMENTALE

Rythme : 90 secondes plus lent au kilomètre que votre rythme sur un 10 km

Intensité : 70 à 75% de votre fréquence cardiaque maximale

Barème de l'effort sur une échelle de 1 à 10 : 1 à 2

Description: Rythme extrêmement lent, presque trop lent

Test de la parole : À cette allure, vous pouvez discuter facilement et faire des phrases complètes

## + COURSE À FAIBLE INTENSITÉ

Intensité : 75 à 80% de votre fréquence cardiaque maximale

Barème de l'effort sur une échelle de 1 à 10 : 3 à 4

Description : Rythme de course confortable, vous vous sentez bien

Test de la parole : À ce rythme de course, vous pouvez discuter facilement et faire des phrases courtes

## + COURSE À ALLURE MODÉRÉE

Rythme : 30 à 50 secondes plus lent que votre rythme sur un 10 km

Intensité : 80 à 85% de votre fréquence cardiaque maximale

Barème de l'effort sur une échelle de 1 à 10 : 5 à 6

Description: Rythme de course intermédiaire mais qui reste confortable

Test de la parole : À ce rythme de course, vous pouvez continuer à discuter mais cela devient de plus en plus difficile. Des phrases courtes sont encore possibles

## + COURSE SOUTENUE

Rythme : Votre allure au marathon

Intensité : 85 à 88% de votre fréquence cardiaque maximale

Barème de l'effort sur une échelle de 1 à 10 : 7 à 8

Description: Rythme de course soutenu que vous pouvez maintenir quand vous en avez les jambes

Test de la parole : Vous pouvez utiliser quelques mots pour parler, si vous en avez la possibilité

## + COURSE À HAUTE VITESSE / TRÈS HAUTE VITESSE

Rythme à haute vitesse : Votre allure sur un 10 km

Rythme à très haute vitesse : Votre allure sur un 5 km

Intensité : 95 à 100% de votre fréquence cardiaque maximale

Barème de l'effort sur une échelle de 1 à 10 : 9 à 10

Description: Rythme de course très soutenu que vous ne pouvez maintenir que sur de courtes distances

Test de la parole : Impossible de parler

## + ACCÉLÉRATIONS

L'objectif ici est d'atteindre votre vitesse au sprint à la fin de votre entraînement sur une distance de 80 à 100 mètres. Commencez à une allure faible puis augmentez votre vitesse pour terminer à fond.

## + ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Pour vos entraînements fractionnés, évitez les sols trop durs et privilégiez des parcours balisés. Après votre échauffement, courez différentes distances sur des rythmes variés allant de la course soutenue jusqu'au sprint, avec un peu d'allure modéré entre chaque intervalle. C'est à vous d'adapter cet entraînement fractionné en fonction de la longueur et de la vitesse que vous visez sur chaque enchaînement.

RENDEZ-VOUS LE 3 MAI 2020

REJOIGNEZ-NOUS SUR [WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM](https://www.wingsforlifeworldrun.com)