

# RUNNER'S WORLD



LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE RUNNER'S WORLD GERMANY

## OBJECTIF 30 KM OU PLUS SUR LE WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Le plan d'entraînement ci-dessous a pour but de vous permettre de courir 30 km ou plus 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	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	10 minutes de course d'échauffement, 3x10 minutes de course à haute vitesse avec 4 minutes à allure modérée entre chaque, 10 minutes de récupération active
MERCREDI	Repos
JEUDI	60 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	Repos
SAMEDI	20 minutes de course d'échauffement, 5 km de course soutenue, 20 minutes de récupération active
DIMANCHE	20 km en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

## SEMAINE 3

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	Repos
MERCREDI	15 minutes de course d'échauffement, 8x800 de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 15 minutes de récupération active
JEUDI	60 minutes à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	40 minutes de course à allure modérée avec une accélération progressive du rythme à la fin de l'entraînement (si vous vous en sentez capable)
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	22 km de course en endurance fondamentale en débutant très lentement

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	15 minutes de course d'échauffement, 3x1600 de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 15 minutes de récupération active
MERCREDI	60 minutes à allure modérée
JEUDI	Repos
VENDREDI	10 minutes de course d'échauffement, 60 minutes de fractionné, 10 minutes de récupération active
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	24 km de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	15 minutes de course d'échauffement, 10x400 de course à très haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 15 minutes de récupération active
MERCREDI	Repos
JEUDI	40 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	10 minutes de course d'échauffement, 8 km de course soutenue, 10 minutes de récupération active
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	26 km de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

## SEMAINE 2

## SEMAINE 4

## SEMAINE 6

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	15 minutes de course d'échauffement, 8x800 de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 15 minutes de récupération active
MERCREDI	Repos
JEUDI	60 minutes de course à allure modérée
VENDREDI	10 minutes de course d'échauffement, 10 km de course soutenue, 10 minutes de récupération active
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	24 km de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MARDI	Repos
MERCREDI	15 minutes de course d'échauffement, 4x800 de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque intervalle, 15 minutes de récupération active
JEUDI	40 minutes de course à faible intensité
VENDREDI	Repos
SAMEDI	20 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
DIMANCHE	15 minutes de course d'échauffement, un semi-marathon au rythme de course, 15 minutes de récupération active

LUNDI	40 minutes de course en endurance fondamentale
MARDI	40 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MERCREDI	60 minutes de course à faible intensité
JEUDI	Repos
VENDREDI	10 minutes de course d'échauffement, 10 km de fractionné, 10 minutes de récupération active
SAMEDI	40 minutes de course à faible intensité
DIMANCHE	26 km de course en endurance fondamentale avec 5 accélérations sur 80 ou 100m

## SEMAINE 5

## SEMAINE 7

## SEMAINE 9

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	15 minutes de course d'échauffement, 10x800 de course à haute vitesse avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 15 minutes de récupération active
MERCREDI	Repos
JEUDI	40 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	10 minutes de course d'échauffement, 12 km de course soutenue, 10 minutes de récupération active
SAMEDI	Repos
DIMANCHE	28 km de course en endurance fondamentale avec 5 accélérations sur 80 ou 100m

LUNDI	Repos
MARDI	40 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MERCREDI	15 minutes de course d'échauffement, 4x1600 de course à haute vitesse avec 4 minutes à allure modérée entre chaque intervalle, 15 minutes de récupération active
JEUDI	50 minutes de course à faible intensité
VENDREDI	Repos
SAMEDI	30 km de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
DIMANCHE	40 minutes de course à faible intensité

LUNDI	60 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MARDI	15 minutes de course d'échauffement, 10x400 de course à très haute vitesse avec 400 mètres à allure modérée entre chaque intervalle, 15 minutes de récupération active
MERCREDI	40 minutes de course à faible intensité
JEUDI	22 km de course en endurance fondamentale
VENDREDI	Repos
SAMEDI	20 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
DIMANCHE	15 minutes de course d'échauffement, 10 km de course soutenue, 15 minutes de récupération active

## SEMAINE 8

## SEMAINE 10

SEMAINE 12

LUNDI	40 minutes de course à faible intensité
MARDI	Repos
MERCREDI	10 minutes de course d'échauffement, 2x4 km de course soutenue avec 3 minutes à allure modérée entre chaque, 10 minutes de récupération active
JEUDI	Repos
VENDREDI	18 km de course en endurance fondamentale
SAMEDI	35 minutes de course à allure modérée avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
DIMANCHE	Repos

SEMAINE 11

LUNDI	30 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
MARDI	10 minutes de course d'échauffement, 5 km de course soutenue, 10 minutes de récupération active
MERCREDI	Repos
JEUDI	20 minutes de course à faible intensité avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
VENDREDI	Repos
SAMEDI	15 minutes de course en endurance fondamentale avec 3 accélérations sur 80 ou 100m
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

## + 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

## + 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

## + 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

## + 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)