Schéma d'entretien de 10 semaines

Mode d'emploi

Trois niveaux sont considérés :

1. Niveau fin de session 5 km
2. Niveau fin de session 10 km
3. Niveau fin de session 15 km et plus

Principes de travail

Chaque niveau comprend une alternance de séances à thème : d'endurance, de sport alternatif ou de repos.

1. Déroulement des séances à thème & d'endurance

Niveau fin de session 5km :

a) Echauffement : 2 minutes de marche, quelques exercices d'assouplissement bras/ tronc, 5 minutes de trottinement (Ech)
b) Thème du jour (développé sur le plan) ou Endurance
c) Retour au calme : 2minutes de marche + 5' de trottinement + étirements (RAC)

Autres niveaux : Echauffement & Retour au calme : remplacer les 2 minutes de marche par 5 minutes de trottinement

2. Déroulement des séances de sport alternatif

On entend par sport alternatif :

Les sports d'été avec dépense d'énergie effective tels que Beach-volley, volleyball, basketball, foot tennis, tennis, vélo , VTT, natation, marche, etc… Echauffement spécifique / sport / Retour au calme spécifique + étirements (RAC)

3. Journées de repos

Repos total

Lexique

- C = courir - M = marcher - T = trottiner - R = course rapide (seuil)
Déboulé : accélération progressive de 50 à 70m / retour en marchant
Régénération : courir à la vitesse d'échauffement tout en restant souple et coordonné
Seuil : vitesse maximale que l'on pourrait tenir sur le test de 5 ou 10 km

1. Niveau fin de session 5km

Cycles de 3 jours: les séances se suivent dans l'ordre

1° une séance avec thème
2° une séance d'endurance continue
3° un jour de repos

Semaine 1	
1° Jour	Ech - 15' C - 2' M + 5 x 30" rapides (R) / repos : 1' M & 1'T -- 2'M - RAC
2° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 45' (ou sport « aérobie »)
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech- 10' C - 2' T - 10'C - 3 x : 1' R - 1' M - 1' T - 2'M - RAC
5° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 45' (ou sport « aérobie »)
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech - 15 'C - 2' M - 6 x : 30" R / repos 1' M + 1' T -- 2'M - RAC

Semaines 2 & 3	
1° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)
2° Jour	**REPOS**
3° Jour	**Ech - 15 'C - 1' M - 15' C avec accélération de 10» toutes les 3' -- 2'M - RAC**
4° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech- 10' C - 2' T - 20'C - 3 x : 1' R - 1' M - 1' T - 2'M - RAC
7° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)

Semaine 4	
1° Jour	**REPOS**
2° Jour	Ech- 20' C - 2' T – 10 x 60mètres R / 60mètres M – 2' M -- RAC
3° Jour	40 minutes de régénération
4° Jour	**REPOS**
5° Jour	40 à 45 minutes de régénération
6° Jour	40 à 45 minutes de régénération
7° Jour	**REPOS**

Semaine 5	
1° Jour	Ech- 10' C - 2' T - 15'C - 5 x : 1' R - 1' M - 1' T - 2'M - RAC
2° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 45' (ou sport « aérobie »)
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech - 15' C - 2' M + 7 x 30" R / repos : 1' M & 1'T -- 2'M - RAC
5° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech- 20' C - 2' T – 7 x 80mètres R / 80mètres M – 2' M -- RAC

Semaines 6 & 7	
1° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)
2° Jour	**REPOS**
3° Jour	**Ech - 10 'C - 1' M - 20' C avec accélération de 15» toutes les 3' -- 2'M - RAC**
4° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 55' (ou sport « aérobie »)
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech- 15' C - 2' T – 10'C – 2' M - 5 x : 1' R – repos : 30" M – 30" T -- 2' M - RAC
7° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)

Semaine 8	
1° Jour	**REPOS**
2° Jour	45 à 50 minutes de régénération
3° Jour	45 à 50 minutes de régénération
4° Jour	**REPOS**
5° Jour	**Ech - 15 'C - 1' M - 15' C avec accélération de 20» toutes les 3' -- 2'M - RAC**
6° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 50' (ou sport « aérobie »)
7° Jour	**REPOS**

Semaine 9	
1° Jour	Ech - 15' C - 2' M + 10 x 30 mètres en côte / repos : retour en M -- 2'M - RAC
2° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 55' (ou sport « aérobie »)
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech- 20' C - 2' T – 7 x 100mètres R / 100mètres M – 2' M -- RAC
5° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 60' (ou sport « aérobie »)
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech- 25' C – 2' M - 8 x : 40" R – repos : 20" M & 40" T -- 2' M - RAC

Semaine 10	
1° Jour	50 à 55 minutes de régénération
2° Jour	**REPOS**
3° Jour	Ech - 30' C avec accélération de 10 « R toutes les 3' - 2'M - RAC
4° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 55' (ou sport « aérobie »)
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech - 15' C - 2' M + 10 x 40 mètres en côte / repos : retour en M -- 2'M - RAC
7° Jour	Ech+ Endurance continue+ RAC = 55' (ou sport « aérobie »)

2. Niveau fin de session 10km :

Cycles de 4 jours : Les séances se suivent dans l'ordre :

1° Une séance d'endurance continue
2° une séance avec thème
3° Un sport « alternatif » ou une séance d'endurance régénération de +/- 45'
4° un (deux) jour(s) de repos

Semaine 1	
1° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 45'
2° Jour	Ech - 30' C avec accélération de 10 « R toutes les 3' - 2'M - RAC
3° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
4° Jour	**REPOS**
5° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 45'
6° Jour	Ech - 25' C - 1' M + 10 x 40 mètres en côte / repos : retour en M -- 2'M - RAC
7° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération

Semaines 2 & 3	
1° Jour	**REPOS**
2° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
3° Jour	Ech- 25' C - 1' M – 8 x 80mètres R / 80mètres M – 2' M -- RAC
4° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
7° Jour	Ech – 10' C - 25' C avec accélération de 15 « R toutes les 3' - 2'M - RAC

Semaine 4	
1° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
2° Jour	**REPOS**
3° Jour	50 minutes de régénération (si possible en sous-bois)
4° Jour	45 minutes de régénération (si possible en sous-bois)
5° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 40' en endurance régénération
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 45'

Semaine 5	
1° Jour	Ech - 25' C - 2' M + 10 x 50 mètres en côte / repos : retour en T -- 2'M - RAC
2° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
7° Jour	**REPOS**

Semaines 6 & 7	
1° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
2° Jour	Ech- 30' C - 1' M – 6 x 100mètres R / 50mètres M + 50 mètres T– 2' M -- RAC
3° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
4° Jour	**REPOS**
5° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'
6° Jour	Ech – 10' C - 20' C avec accélération de 20 « R toutes les 3' - 2'M - RAC
7° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération

Semaine 8	
1° Jour	**REPOS**
2° Jour	50 minutes de régénération (si possible en sous-bois)
3° Jour	45 minutes de régénération (si possible en sous-bois)
4° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 40' en endurance régénération
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
7° Jour	Ech- 25' C - 2' M – 6 x 150mètres R / 50mètres M + 100 mètres T -- RAC

Semaine 9	
1° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
2° Jour	**REPOS**
3° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
4° Jour	**REPOS**
5° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'

Semaine 10	
1° Jour	Ech - 20' C - 1' M + 10 x 70 mètres en côte / repos : retour en T -- 2'M - RAC
2° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'
5° Jour	Ech- 25k' C - 1' M – 6 x (1' R / 1' M / 1' T) -- RAC
6° Jour	Sport « alternatif » ou +/- 45' en endurance régénération
7° Jour	**REPOS**

3. Niveau fin de session 15km& + :

Niveau fin de session 10 km et + :

Cycles de 5 jours : Les séances se suivent dans l'ordre :

1° Une séance d'endurance continue
2° une séance avec thème
3° Une séance d'endurance récupération
4° Pratique d'un sport « alternatif »
5° un jour de repos

Semaine 1	
1° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
2° Jour	Ech - 15' C - 1' M + 8 x 30" rapides (R) / repos : 30"M & 30" T -- 2'M - RAC
3° Jour	Endurance récupération +/- 45'
4° Jour	Sport « alternatif »
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
7° Jour	**Ech - 15 'C - 1' M - 15' C avec accélération de 15» toutes les 3' -- 2'M - RAC**

Semaines 2 & 3	
1° Jour	Endurance récupération +/- 45'
2° Jour	Sport « alternatif »
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'
5° Jour	Ech- 10' C - 2' T - 10'C - 3 x : 1' R - 1' M - 1' T - 2'M - RAC
6° Jour	Endurance récupération +/- 50'
7° Jour	Sport « alternatif »

Semaine 4	
1° Jour	**REPOS**
2° Jour	50 minutes en endurance régénération (si possible en sous-bois)
3° Jour	45 minutes en endurance régénération (si possible en sous-bois)
4° Jour	40 minutes en endurance régénération (si possible en sous-bois)
5° Jour	Sport « alternatif »
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'

Semaine 5	
1° Jour	Ech - 15' C - 2' M + 10 x 30 mètres en côte / repos : retour en M -- 2'M - RAC
2° Jour	Endurance récupération +/- 45'
3° Jour	Sport « alternatif »
4° Jour	**REPOS**
5° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'
6° Jour	Ech - 15' C - 1' M + 7 x 40" rapides (R) / repos : 1' M & 30"T -- 2'M - RAC
7° Jour	Endurance récupération +/- 45'

Semaines 6 & 7	
1° Jour	Sport « alternatif »
2° Jour	**REPOS**
3° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'
4° Jour	**Ech - 10 'C - 1' M - 20' C avec accélération de 20» toutes les 3' -- 2'M - RAC**
5° Jour	Endurance récupération +/- 45'
6° Jour	Sport « alternatif »
7° Jour	**REPOS**

Semaine 8	
1° Jour	50 minutes en endurance régénération (si possible en sous-bois)
2° Jour	45 minutes en endurance régénération (si possible en sous-bois)
3° Jour	40 minutes en endurance régénération (si possible en sous-bois)
4° Jour	Sport « alternatif »
5° Jour	**REPOS**
6° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 50'
7° Jour	Ech - 15' C - 2' M + 10 x 30 mètres en côte / repos : retour en M -- 2'M - RAC

Semaine 9	
1° Jour	Endurance récupération +/- 45'
2° Jour	Sport « alternatif »
3° Jour	**REPOS**
4° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 55'
5° Jour	Ech - 15' C - 1' M + 6 x 60" rapides (R) / repos : 30" M & 1'T -- 2'M - RAC
6° Jour	Endurance récupération +/- 50'
7° Jour	Sport « alternatif »

Semaine 10	
1° Jour	**REPOS**
2° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 60’
3° Jour	Ech- 10’ C - 2’ T - 10’C - 3 x : 1’ R - 1’ M - 1’ T - 2’M - RAC
4° Jour	Endurance récupération +/- 50’
5° Jour	Sport « alternatif »
6° Jour	**REPOS**
7° Jour	Ech + Endurance continue+ RAC = 60’

Avec les conseils de votre coach, vous pourrez profiter de ce programme pour garder la forme.
Passez un bon congé et à bientôt pour la prochaine session JCPMF.

Roger IGO