

5K

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR
8 SEMAINES



LE BUT

DE CE PROGRAMME N'EST PAS JUSTE DE

FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVÉE, MAIS

DE DONNER

LE MEILLEUR

DE VOUS -

MÊME

JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE.



CONTENU

INTRODUCTION

04

ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES

05

TABLEAU D'ALLURE

06

GLOSSAIRE

09

SI VOUS...

10

PRÉSENTATION HEBDOMADAIRE DU 5 KM

11

SEMAINES 1 À 8

12

EXEMPLE D'UTILISATION

20

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SUR 8 SEMAINES

VOUS FERA TRAVAILLER

LA VITESSE,

L'ENDURANCE

ET LA

RÉCUPÉRATION

POUR VOUS PRÉPARER

À COURIR UN 5 KM.

AVANT DE VOUS LANCER DANS LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, LISEZ TOUS LES DOCUMENTS POUR EN TIRER LE MEILLEUR PARTI.

Ce programme est conçu de manière à s'adapter à votre niveau d'expérience, tout en restant assez souple pour répondre à vos besoins. Voici quelques conseils pour profiter pleinement du programme d'entraînement Nike+ Run Club :

CE N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE DISTANCE

Ce programme d'entraînement est conçu pour vous aider à optimiser vos efforts le jour de la course en développant vos capacités de vitesse, d'endurance et de récupération.

CE PROGRAMME S'ADAPTE À VOTRE PROFIL

Votre emploi du temps varie. Il en va de même pour la météo et vos sensations, mais gardez en tête les points suivants lorsque vous modifiez le programme pour l'adapter à vos besoins :

- Les runs rapides et d'endurance jouent un rôle essentiel dans le programme et dans l'optimisation de votre entraînement.
- Vous disposez de quatre jours de récupération : utilisez-les pour espacer vos runs de vitesse et d'endurance. Évitez d'alterner un run rapide et un d'endurance deux jours consécutifs.
- Utilisez vos jours de récupération comme bon vous semble : vous pouvez courir quelques kilomètres, faire des exercices de cross training ou vous reposer. Nous vous recommandons de courir deux jours sur les quatre jours de récupération.
- Respectez les plages de distance conseillées lors de vos runs d'endurance et lorsque vous courez les jours de récupération.

L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE QUAND VOUS DÉMARREZ

Ce programme s'échelonne sur 8 semaines pour des résultats optimaux. Il s'adapte à votre niveau d'expérience tout en restant assez flexible pour répondre à vos besoins lors de votre préparation pour le 5 km. Qu'il reste huit ou cinq semaines avant la course, vous pouvez commencer l'entraînement quand vous le souhaitez. C'est vous qui choisissez le contenu du programme.

DES OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

- Vous avez avalé les kilomètres. Vous pouvez le revendiquer. Partagez votre progression avec l'application Nike+ Running pour recueillir les félicitations et les encouragements de vos amis.
- L'application N+TC est un excellent moyen de compléter votre entraînement par du cross-training.

ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES



Ce programme prévoit trois types d'activité physique par semaine. Donnez-leur la même importance pour être au meilleur de votre forme, de vos forces et de votre vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

VITESSE

Renforcez-vous grâce aux entraînements de vitesse : un point essentiel dans votre préparation. Ce programme vous propose une variété d'entraînements et d'exercices de vitesse pour vous permettre d'aller plus vite.

ENDURANCE

L'entraînement axé sur l'endurance contribue à préparer votre corps et votre esprit à tenir la distance le jour de la course. Vous travaillerez votre endurance lors de longs runs hebdomadaires.

RÉCUPÉRATION

La récupération après un entraînement est tout aussi importante que l'activité physique. Profitez de ces journées pour récupérer suffisamment. Vous pouvez vous accorder une journée de repos, essayer un entraînement N+TC ou faire un run de récupération de quelques kilomètres.

UTILISATION DU TABLEAU D'ALLURE

Pendant l'intégralité du programme, vous verrez des références à différentes allures à respecter lors d'entraînements spécifiques. Au cours de votre entraînement, vous allez courir en essayant de respecter différentes allures. En ayant conscience de ces allures, vous travaillerez plus efficacement votre vitesse.

Considérez chaque allure comme un rythme moyen. Vous allez vous entraîner légèrement au-dessus ou en dessous de ces allures. Il ne s'agit pas d'allures exactes et vous n'êtes pas un robot.

Le tableau page 8 vous aidera à déterminer l'allure à cibler lors de chaque session de running.

TROUVEZ VOTRE ALLURE DE DÉPART

Pour commencer, vous devrez déterminer quelle ligne d'allures vous convient.
Pour cela, basez-vous sur l'une des données suivantes :

Prenez comme base votre temps à un 5 km, 10 km, semi-marathon ou marathon que vous avez récemment couru. Par « récemment », nous entendons dans le mois ou les deux mois précédents.

Utilisez l'application Nike+ Running et faites quelques runs pour connaître votre allure moyenne.
Il s'agira de votre allure pour les jours de récupération.

Si vous courez déjà régulièrement, vous pouvez déterminer votre allure en fonction de votre forme actuelle.

Quelle que soit la méthode utilisée, vous aurez trouvé un point de départ pour déterminer la ligne d'allures sur laquelle vous vous baserez dans le tableau des allures.

EXEMPLE

Si votre dernier temps est de 27:00 minutes sur une course de 5 km, recherchez cette ligne dans la colonne 5 km du tableau des allures, puis reportez-vous aux temps figurant à gauche ou à droite sur la ligne pour déterminer l'allure à tenir pour les autres distances. Dans cet exemple, les allures sont les suivantes :

MEILLEUR TEMPS AU KM	MAXIMUM SUR 5 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	MAXIMUM SUR 10 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE MOYENNE AU KM EN COURSE RYTHMÉE	MEILLEUR TEMPS AU SEMI-MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	MEILLEUR TEMPS AU MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE DE JOUR DE RÉCUPÉRATION
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	2:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

Partez de votre meilleur temps sur 5 km / Allure moyenne au km, puis lisez vers la gauche ou la droite.

AUTRE EXEMPLE

Si votre meilleur temps au km est 05:55, recherchez-le dans le tableau des allures, puis lisez vos autres allures moyennes au km sur le reste de la ligne. Vos allures seraient alors les suivantes :

MEILLEUR TEMPS AU KM	MAXIMUM SUR 5 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	MAXIMUM SUR 10 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE MOYENNE AU KM EN COURSE RYTHMÉE	MEILLEUR TEMPS AU SEMI-MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	MEILLEUR TEMPS AU MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE DE JOUR DE RÉCUPÉRATION
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

Partez de votre Meilleur temps au km, puis lisez vers la droite pour connaître les autres allures à tenir.

À SAVOIR

Une fois que vous aurez déterminé votre plage d'allures, notez qu'il y a certaines choses à savoir sur la manière de les utiliser :

Au cours de votre entraînement, vous serez parfois légèrement au-delà de l'allure et parfois un peu en dessous. Rappelez-vous que ces allures ne servent que de référence. Certains jours, il vous arrivera d'être très en forme et d'autres moins. Soyez donc souple dans vos exigences. Heureusement, votre niveau augmentera chaque semaine et vos allures s'accéléreront progressivement.

Lorsque vous aurez terminé ce programme et que vous vous apprêtez à vous lancer dans la course, soyez confiant : vos efforts seront récompensés. Grâce à ces efforts, vous atteindrez un niveau supérieur, une allure plus rapide, cette ligne d'arrivée et toutes celles qui vont suivre.

TABLEAU D'ALLURE



MEILLEUR TEMPS AU KM	MAXIMUM SUR 5 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	MAXIMUM SUR 10 KM / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE MOYENNE AU KM EN COURSE RYTHMÉE	MEILLEUR TEMPS AU SEMI-MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	MEILLEUR TEMPS AU MARATHON / ALLURE MOYENNE AU KM	ALLURE DE JOUR DE RÉCUPÉRATION
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45 / 03:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	05:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00

GLOSSAIRE



Ce glossaire vous explique les termes spécifiques au domaine du running mentionnés dans ce programme. Il est important de bien connaître les différents types de run composant ce programme afin de tirer le meilleur parti de votre entraînement.

ENTRAÎNEMENTS

VITESSE

La meilleure façon d'améliorer votre vitesse de pointe est de la travailler sur des périodes brèves avec une série d'exercices fractionnés. Vous pouvez utiliser la même distance et la même allure sur chaque phase, avec une récupération identique, ou alterner plusieurs distances, allures et phases de récupération. Les longues séries en fractionné, les fartleks, les runs rythmés et les côtes sont différents entraînements de vitesse. Consultez les types de run ci-dessous pour connaître leurs définitions.

ENDURANCE

Votre run d'endurance hebdomadaire est un run de longue distance à une allure confortable. Il s'agit d'un aspect essentiel de votre entraînement qui aide le corps et l'esprit à s'adapter aux distances plus longues. Elle vous aide également à vous familiariser avec le défi physique et mental qui vous attend lors d'une épreuve sportive. Ce run doit être couru comme un run progressif. Consultez les types de run pour connaître la définition du run progressif.

RÉCUPÉRATION

La récupération est tout aussi importante que vos entraînements intenses. Les jours de récupération, écoutez les besoins de votre corps : accordez-vous un jour de repos complet, faites du cross-training avec l'application N+TC, ou encore, courez quelques kilomètres de récupération. Dans l'idéal, il faudrait courir au moins deux des jours de récupération. Les runs de récupération améliorent l'endurance tout en permettant une récupération optimale après une séance intense. Ils doivent être courus comme des runs progressifs. Consultez les types de run ci-dessous pour connaître la définition d'un run progressif.

TYPES DE RUN

RUN PROGRESSIF

Les runs progressifs améliorent l'endurance et permettent au corps de s'adapter aux rigueurs du running. Renforcez votre allure tout au long de chaque run, en commençant plus lentement que votre allure de récupération et en terminant plus rapidement que votre allure de récupération. Sur l'ensemble du run, vous allez courir en moyenne à votre allure de récupération. Vos runs d'endurance et de récupération doivent toujours être courus comme des runs progressifs.

PISTE

Une piste désigne une session comprenant une série d'exercices d'accélération. Idéalement, ce type d'entraînement se fait sur une piste, où la surface permet des accélérations plus importantes sur des distances précises, mais il peut se faire n'importe où. Vous pouvez utiliser un pâté de maisons, des feux de signalisation, voire des arbres comme repères pour votre entraînement fractionné.

FOULÉES

Les foulées désignent de très petits runs s'effectuant habituellement avant un run ou un entraînement, ou immédiatement après. Visez à augmenter progressivement l'allure sur la série de foulées. Il est conseillé de commencer par des foulées plus longues et lentes. Observez un bref temps de récupération entre chaque série de foulées.

FARTLEK

Les fartleks permettent de travailler la vitesse et la force en variant distances et allures sur un run ininterrompu. Lors d'une séance de fartlek, vous pouvez par exemple effectuer une minute de course à un rythme tranquille, suivie d'une minute de course intense et répéter le cycle pendant une durée déterminée, sur une distance particulière ou en utilisant des pâtés de maisons comme repères pour changer de rythme.

FRACTIONNÉ

Le fractionné consiste à courir à deux allures différentes dans un même intervalle de temps. Par exemple, vous pouvez faire 400 mètres en fractionné, en parcourant les 200 premiers mètres en décontraction, puis en adoptant une allure rapide pour les 200 derniers mètres. Cette méthode permet de scinder en deux le travail fractionné.

CÔTES

Les côtes permettent d'améliorer la vitesse et la qualité des gestes. Gravier une côte nécessite plus d'énergie, ce qui dispense de courir aussi vite que lors d'un parcours sur du plat. En effectuant un run en côte, contrôlez votre respiration. Évitez de trop vous pencher en avant. Une légère inclinaison plaçant le menton devant la poitrine s'avère suffisante. Les côtes sont très efficaces pour améliorer la vitesse et la force avec une foulée minimum.

RYTHMÉ

Le rythmé est une allure soutenue mais totalement maîtrisée, qu'on peut adopter sur de longues distances en fractionné ou dans un run continu de 2 à 16 km. L'objectif d'un run rythmé est de renforcer votre endurance mentale et physique tout en vous habituant à la sensation d'inconfort.

ALLERS-RETOURS

Les allers-retours s'effectuent lors de courtes séances de fractionné. Au lieu de faire une phase de fractionné suivie d'un arrêt, parcourez la distance en courant, puis retournez-vous le plus vite possible en faisant attention à ne pas vous blesser, puis démarrez la tranche suivante.

TYPES D'ALLURES

OBJECTIF D'ALLURE AU KM

Il s'agit de l'allure à laquelle vous pouvez courir ou courir intensément sur un kilomètre.

ALLURE SUR 5KM (PLUS RAPIDE)

Il s'agit de l'allure à laquelle vous pouvez courir ou courir intensément sur environ 5 km.

ALLURE SUR 10KM (RAPIDE)

Il s'agit de l'allure à laquelle vous pouvez courir ou courir intensément sur environ 10 km.

ALLURE EN RUN RYTHMÉ

Il s'agit de l'allure qui apprend à votre corps à se sentir bien, malgré la sensation d'inconfort, en maintenant une allure aussi rapide que possible sur une distance spécifiée.

ALLURE DE RÉCUPÉRATION (FACILE)

Une allure assez facile pour vous permettre de reprendre votre souffle pendant le run.

SI VOUS ...

DANS LE CADRE DE CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CHACUN SUIVRA SON PROPRE PARCOURS. CEPENDANT, IL EXISTE CERTAINS DÉFIS ET QUESTIONS RÉCURRENTS AUXQUELS DE NOMBREUX COUREURS SERONT CONFRONTÉS AU FIL DES ENTRAÎNEMENTS. NOUS ALLONS VOUS EXPLIQUER COMMENT ABORDER ET SURMONTER CES OBSTACLES COURANTS LORS DE VOTRE PRÉPARATION AU MARATHON.

SI LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT NE CADRE PAS AVEC VOTRE EMPLOI DU TEMPS,

ajustez-le à vos besoins. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devez inclure chaque semaine les trois entraînements clés : vitesse, endurance et récupération. Privilégiez les entraînements de vitesse et d'endurance et pensez à récupérer intelligemment.

SI VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT CALCULER VOTRE ALLURE,

faites des essais jusqu'à la trouver. Lorsque vous courez, vous vous basez sur votre ressenti. Que vous le sachiez ou pas, vous êtes capable d'évoluer sur plusieurs paliers. Armez-vous de patience, soyez attentif et testez vos limites de manière ludique en variant votre allure et les distances parcourues. Utilisez l'application Nike+ Running lorsque vous courez pour mémoriser vos allures et utilisez notre tableau des allures à la page 6 pour déterminer vos allures.

SI LA FATIGUE VOUS GAGNE,

cherchez à savoir pourquoi. Il est normal de se sentir fatigué à mesure que l'on progresse dans l'entraînement, mais il est important de prendre soin de tous les autres aspects de votre vie : dormez suffisamment, mangez sainement, hydratez-vous correctement, respectez les jours de repos et choisissez des chaussures adaptées. Parfois, l'activité la plus efficace consiste à privilégier la récupération et le repos.

SI VOUS SENTEZ VOTRE MOTIVATION S'ÉTIOLER,

cherchez des sources d'inspiration. Vous en trouverez parfois de manière inattendue. Sortez courir dix minutes et si vous n'avez plus envie de courir, rentrez chez vous. Mais n'oubliez pas de revenir en courant.

SI UN RUN SE PASSE TRÈS MAL,

passer au suivant. Il arrive qu'un run se déroule très mal, qu'il y ait ou pas de raison tangible. Analysez la situation pour déterminer une explication éventuelle et en tirer les enseignements qui s'imposent le cas échéant. Savoir gérer un run raté est tout aussi important que de se réjouir d'un run réussi.

EN CAS DE BLESSURE,

cessez de courir. Une douleur ressentie n'est pas la même chose qu'une blessure. Pendant l'intégralité du programme, il est essentiel d'être à l'écoute de son corps et de tirer les enseignements nécessaires. Parfois, faire l'impasse sur un entraînement permet d'être plus performant par la suite.

SI VOUS DÉCIDEZ DE COURIR,

accordez-vous suffisamment de temps pour récupérer avant et après l'effort. Quelques jours avant l'épreuve, il peut s'avérer avisé de réduire les distances ou l'intensité. Prenez également quelques jours de récupération après le marathon, que vous estimiez avoir réussi ou pas votre épreuve.

PRÉSENTATION HEBDOMADAIRE DU 5 KM



Ce programme d'entraînement sur 8 semaines vous fera travailler l'endurance, la force et la vitesse pour vous préparer à courir un 5 km. Ce programme est conçu pour permettre des adaptations selon votre niveau d'expérience. Vous devrez également intégrer des journées de repos et des entraînements N+TC dans le programme.

8 SEMAINES RESTANTES

SUR LA LIGNE DE DÉPART



Vous allez commencer cette semaine votre aventure de 8 semaines par une série de runs de récupération et de séances peu intenses, permettant d'aborder en douceur le programme d'entraînement.

7 SEMAINES RESTANTES

ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES



Il est temps de développer de nouvelles habitudes. Cette semaine, nous allons particulièrement nous concentrer sur les principes et raisons qui sous-tendent l'entraînement. Travaillez votre endurance et votre aptitude à adopter une allure adéquate lors des entraînements.

6 SEMAINES RESTANTES

DÉVELOPPEZ LA RÉGULARITÉ



Lors de la troisième semaine d'entraînement, vous commencerez à ressentir du rythme dans vos runs. Le secret du running réside dans la régularité.

5 SEMAINES RESTANTES

ÉCHAUFFEMENT



Atteignez votre rythme de croisière. Certains jours, vous serez dans une forme éclatante. Parfois, la fatigue se fera sentir. Dans un cas comme dans l'autre, vous répondrez présent à l'entraînement en vous rapprochant de votre objectif de forme.

4 SEMAINES RESTANTES

CHANGEMENT DE PALIER



Vos qualités d'athlète ne sont désormais plus les mêmes qu'au début du programme. L'entraînement va servir à gagner en force, vitesse et qualités physiques.

3 SEMAINES RESTANTES

PRÊT À COURIR



Vous êtes en excellente condition physique, vous avez développé votre force et vous pouvez faire face à tout entraînement, quel que soit le jour. Les kilomètres vont commencer à défiler plus rapidement. N'oubliez pas d'apprécier ce que vous avez déjà accompli et le travail que vous effectuez encore.

2 SEMAINES RESTANTES

RENFORCEZ CHAQUE FOULÉE



Ne perdez pas le rythme. Perfectionnez-vous encore. Cette semaine, la vitesse augmente, mais la récupération augmente encore plus. À partir de maintenant, nous allons nous concentrer sur la qualité des runs et de la récupération.

1 SEMAINE RESTANTE

LA LIGNE DE DÉPART



Vous y voilà. Cette semaine, les mots d'ordre de chaque run seront force et confiance. Appliquez les enseignements acquis et tirez parti de vos progrès. Votre préparation est complète.

8 SEMAINES RESTANTES SUR LA LIGNE DE DÉPART



Vous allez commencer votre aventure cette semaine avec une série de runs et de séances peu intenses, qui vous permettront d'aborder en douceur le programme d'entraînement. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les kilomètres recommandés. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Nous vous recommandons de récupérer avec un run progressif de 1,5 à 5 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE — PISTE

2 fois 200 mètres à votre allure au **km**

Écarts sur **800 mètres** :

les **600 premiers mètres** à votre allure sur **5 km**,
les **200 derniers mètres** à votre allure au **km**
400 mètres à votre allure sur **5 km**

Écarts sur **800 mètres** :

les **600 premiers mètres** à votre allure sur **5 km**,
les **200 derniers mètres** à votre allure au **km**
400 mètres à votre allure sur **5 km**

ENDURANCE — 3 À 5 KM

Voici votre plus long run de la semaine. Couvrez cette distance de manière constante pour renforcer votre endurance en vue du marathon.

N'oubliez pas d'accorder plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de **60 à 90 secondes** par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

VITESSE — PISTE

1,5 km à votre allure sur **10 km**
400 mètres à votre allure au **km**
800 mètres à votre allure sur **5KM**

Après chaque phase de fractionné, observez **3 minutes** de récupération.

Effectuez les séries **2 fois**.

RÉCUPÉRATION

L'objectif du run d'aujourd'hui de 1,5 à 5 km est de récupérer après votre dernier entraînement. Augmentez progressivement votre vitesse pour que le dernier kilomètre soit le plus rapide.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

7 SEMAINES RESTANTES

ADOPTER DE BONNES HABITUDES



Il est temps de développer de nouvelles habitudes. Cette semaine, nous allons particulièrement nous concentrer sur les principes et raisons qui sous-tendent l'entraînement. Travaillez votre endurance et votre aptitude à adopter une allure adéquate lors des entraînements. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Les kilomètres de récupération sont aussi importants que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 1,5 à 5 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

400 mètres à votre allure sur 10KM
2 fois 400 mètres à votre allure sur 5KM
400 mètres à votre allure au km

2 minutes de récupération entre deux phases de fractionné.
Effectuez les séries 2 fois.

RÉCUPÉRATION

Utilisez la course du jour de 1,5 à 5 km pour récupérer le plus efficacement possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

ENDURANCE

3 À 5 KM

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

N'oubliez pas d'accorder plus d'attention à la qualité de votre allure lors de vos runs. Essayez de maintenir une allure inférieure de 60 à 90 secondes par rapport à votre objectif d'allure pour le jour du marathon.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de course progressive, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

VITESSE

FARTLEK

1,5 km à votre allure de run rythmé

Enchaînez par cette séance de fartlek :

1 minute à allure soutenue, 30 secondes à allure tranquille
2 minutes à allure soutenue, 1 minute à allure tranquille
3 minutes à allure soutenue, 1 minute 30 à allure tranquille
3 minutes à allure soutenue, 1 minute 30 à allure tranquille
2 minutes à allure soutenue, 1 minute à allure tranquille
1 minute à allure soutenue, 30 secondes à allure tranquille

1,5 km à votre allure de run rythmé

6 SEMAINES RESTANTES

DÉVELOPPEZ LA RÉGULARITÉ



Lors de la troisième semaine d'entraînement, vous commencerez à ressentir du rythme dans vos runs. Le secret du running réside dans la régularité. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 5 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

800 mètres à votre allure sur **5KM 45 secondes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km 2 minutes** de récupération
600 mètres à votre allure sur **5KM 45 secondes** de récupération
200 mètres à votre allure au **km 2 minutes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **5KM 45 secondes** de récupération

ENDURANCE

5 À 6,5 KM

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

Vous y êtes presque ! Sur les six dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

VITESSE

FRACTIONNEMENTS

1 000 mètres à votre allure sur **10KM**
1 000 mètres à votre allure de run **rythmé**
1 000 mètres à votre allure sur **10KM**
1 000 mètres à votre allure de run **rythmé**
1 000 mètres à votre allure sur **10KM**

4 fois **100 mètres** en foulées

2 minutes de repos entre deux phases de fractionné.

30 secondes entre deux séries de foulées.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant après votre dernier entraînement. Récupérez grâce à 3 à 5 km de course progressive. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

5 SEMAINES RESTANTES

ÉCHAUFFEMENT



Atteignez votre rythme de croisière. Certains jours, vous serez dans une forme éclatante. Parfois, la fatigue se fera sentir. Dans un cas comme dans l'autre, vous répondrez présent à l'entraînement en vous rapprochant de votre objectif de forme. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Nous vous recommandons de récupérer avec un run progressif de 3 à 5 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

VITESSE

PISTE

300 mètres à votre allure au **km 45 secondes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
500 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
600 mètres à votre allure sur **10KM 2 minutes** de récupération
500 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
400 mètres à votre allure sur **5KM 2 minutes** de récupération
300 mètres à votre allure au **km**

RÉCUPÉRATION

L'objectif du run d'aujourd'hui de 3 à 5 km est de récupérer après votre dernier entraînement. Augmentez progressivement votre vitesse pour que le dernier kilomètre soit le plus rapide.

ENDURANCE

6,5 À 8 KM

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

Sur les cinq dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

VITESSE

RYTHMÉ

6,5 km de run progressif à votre allure **rythmée**

8 fois 100 mètres en foulées

4 SEMAINES RESTANTES

CHANGEMENT DE PALIER



Vos qualités d'athlète ne sont désormais plus les mêmes qu'au début du programme. L'entraînement va désormais servir à gagner en force, vitesse et qualités physiques. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées.

Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Les kilomètres de récupération sont aussi importants que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 5 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

Commencez la séance par une course contre la montre sur **3 km** à l'allure que vous voulez adopter pendant l'épreuve.

Enchaînez par :

200 mètres à votre allure sur **10KM**

200 mètres à votre allure sur **5KM**

200 mètres à votre allure au **km**

200 mètres à votre allure sur **10KM**

200 mètres à votre allure sur **5KM**

200 mètres à votre allure au **km**

10 minutes de récupération après **3 km**

60 secondes de récupération après

200 mètres en fractionné

RÉCUPÉRATION

Utilisez la course du jour de 3 à 5 km pour récupérer le plus efficacement possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

ENDURANCE

5 À 6,5 KM

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

Vous y êtes presque ! Sur les quatre dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant une course décontractée de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PROGRESSIVITÉ

Couvrez **8 km** en course progressive. Ralentissez sur les **3 derniers kilomètres** pour atteindre une allure de course **rythmée**.

3 SEMAINES RESTANTES PRÊT À COURIR



Vous êtes en excellente condition physique, vous avez développé votre force et vous pouvez faire face à tout entraînement, quel que soit le jour. Les kilomètres vont commencer à défiler plus rapidement. N'oubliez pas d'apprécier ce que vous avez déjà accompli et le travail que vous effectuez. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées.

Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Récupérez après votre dernier effort avec un run progressif sur 3 à 5 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

VITESSE

PISTE

Courez **1,5 km** : alternez entre **200 mètres** à votre allure **rythmée** et **200 mètres** à votre allure au **kilomètre**. Enchaînez avec **4 minutes** de récupération.

Écarts sur **400 m** : les **200 premiers mètres** à votre allure **rythmée**, les **200 derniers mètres** à votre allure au **km**. **2 minutes** de récupération.

Écarts sur **400 m** : les **200 premiers mètres** à votre allure **rythmée**, les **200 derniers mètres** à votre allure au **km**.

RÉCUPÉRATION

Concentrez-vous sur le contrôle en récupérant après votre dernier entraînement. Récupérez grâce à 3 à 5 km de course progressive. Gagnez graduellement de la vitesse de votre premier kilomètre au dernier.

ENDURANCE

5 À 6,5 KM

Préparez-vous à tenir la distance lors de l'épreuve en effectuant le plus long run de la semaine.

Sur les trois dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de course progressive, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

VITESSE

CÔTES

Gravissez une côte en courant pendant **2 minutes**, de préférence en montant pendant **90 secondes**, puis en courant pendant **30 secondes** après le sommet.
À effectuer **6 fois**.

Si vous n'avez pas de côte à proximité, faites un run progressif de **2 minutes** en passant d'une allure sur **10KM** à votre allure au **km**, et répétez cette série **6 fois**.

Que ce soit en côte ou sur du plat, effectuez une récupération intégrale entre deux phases de fractionné.

2 SEMAINES RESTANTES

RENFORCEZ CHAQUE FOULÉE



Ne perdez pas le rythme. Perfectionnez-vous encore. Cette semaine, la vitesse augmente, mais la récupération augmente encore plus. À partir de maintenant, nous allons nous concentrer sur la qualité des runs et de la récupération. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

L'objectif du run d'aujourd'hui de 3 à 5 km est de récupérer après votre dernier entraînement. Augmentez progressivement votre vitesse pour que le dernier kilomètre soit le plus rapide.

RÉCUPÉRATION

Allez-y lentement. Couvrez quelques kilomètres en run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos.

VITESSE

PISTE

2 fois 200 mètres à votre allure au km
400 mètres à votre allure sur 10KM
2 fois 200 mètres à votre allure sur 5KM
400 mètres à votre allure sur 10KM
2 fois 200 mètres à votre allure au km

60 secondes de récupération entre deux phases de fractionné.

ENDURANCE

3 À 5 KM

En parcourant cette distance régulièrement, vous préparerez votre corps et votre esprit à aller au bout du marathon.

Sur les deux dernières semaines d'entraînement, effectuez un suivi de votre allure moyenne pour vos runs. Le travail combinant allure et distance vous aidera à obtenir un excellent résultat le jour de l'épreuve.

VITESSE

PISTE

Course de récupération de 2 km

2 fois 100 mètres en foulées
1000 mètres à votre allure de run rythmé
2 fois 100 mètres en foulées
Course de récupération de 2 km

3 minutes de récupération entre deux phases de fractionné.

30 secondes de récupération entre deux séries de foulées.

RÉCUPÉRATION

Nous vous recommandons de récupérer avec un run progressif de 3 à 5 km. Commencez lentement, puis augmentez l'allure au fil du run.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de run de récupération, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

1 SEMAINE RESTANTE

LA LIGNE DE DÉPART



Vous y voilà. Cette semaine, les mots d'ordre de chaque run seront force et confiance. Appliquez les enseignements acquis et tirez parti de vos progrès. Votre préparation est complète. Vous pouvez modifier les séquences suivantes en fonction de votre emploi du temps, mais n'effectuez pas un run de vitesse et un run d'endurance à la suite et respectez les distances recommandées. Pour compléter votre entraînement, ajoutez des séances N+TC à votre programme pour atteindre rapidement un haut niveau de forme.

RÉCUPÉRATION

Les kilomètres de récupération sont aussi importants que vos runs rapides et d'endurance. Essayez de courir 3 à 5 km de run progressif aujourd'hui. Commencez lentement, puis augmentez graduellement la vitesse afin de couvrir votre dernier kilomètre plus rapidement que le premier.

RÉCUPÉRATION

Le thème d'aujourd'hui est la récupération. Donnez à votre corps ce dont il a besoin en faisant un run de récupération de quelques kilomètres, en effectuant une séance N+TC ou en vous accordant une journée de repos.

VITESSE

PISTE

2 fois 200 mètres à votre allure au **km**
400 mètres à votre allure sur **5KM**
800 mètres à votre allure sur **10KM**
400 mètres à votre allure pour le **marathon**
200 mètres à votre allure au **km**

2 minutes de récupération entre deux phases de fractionné.

LE JOUR DE LA COURSE

5 KM

Vous y voilà. Cette semaine, les mots d'ordre de chaque run seront force et confiance. Appliquez les enseignements acquis et tirez parti de vos progrès. Votre préparation est complète.

RÉCUPÉRATION

Utilisez la course du jour de 3 à 5 km pour récupérer le plus efficacement possible. Augmentez progressivement la vitesse. Vous devez effectuer le moins bon chrono sur le premier kilomètre et le meilleur temps sur le dernier kilomètre.

RÉCUPÉRATION

Faites quelques kilomètres de course progressive, effectuez un entraînement N+TC ou accordez-vous une journée de repos. Aujourd'hui, donnez à votre corps ce dont il a besoin.

VITESSE

PISTE

Course de récupération de **3 km**

8 fois 100 mètres en foulées

Course de récupération de **1,5 km**

ANALYSE D'EXEMPLE DE PROGRAMME



Vous trouverez ci-dessous une analyse d'exemple de programme hebdomadaire. Si le programme d'entraînement ne cadre pas avec votre emploi du temps, ajustez-le à vos besoins. Pour des résultats optimaux, vous devez chaque semaine inclure ces entraînements clés : vitesse, endurance et récupération, tout en privilégiant la vitesse et l'endurance si vous n'avez pas le temps d'effectuer un programme intégral. Utilisez ce guide comme support visuel pour vous préparer à courir un 5 km.

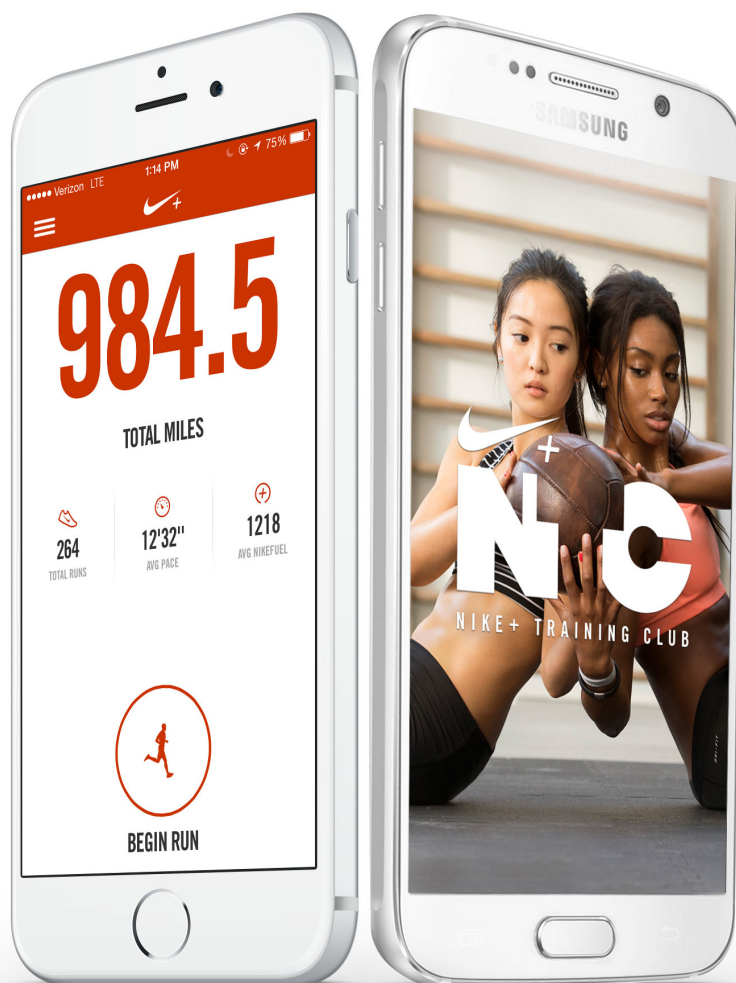
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08	1,5 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	PISTE	1,5 À 5 KM	3 À 5 KM	RÉCUPÉRATION
07	1,5 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	FARTLEK	1,5 À 5 KM	3 À 5 KM	RÉCUPÉRATION
06	3 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	FRACTIONNEMENTS	3 À 5 KM	5 À 6,5 KM	RÉCUPÉRATION
05	3 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	RUN RYTHMÉ	3 À 5 KM	6,5 À 8 KM	RÉCUPÉRATION
04	3 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	RYTHMÉ	3 À 5 KM	5 À 6,5 KM	RÉCUPÉRATION
03	3 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	CÔTES	3 À 5 KM	5 À 6,5 KM	RÉCUPÉRATION
02	3 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	PISTE	3 À 5 KM	3 À 5 KM	RÉCUPÉRATION
01	3 À 5 KM	PISTE	RÉCUPÉRATION	PISTE	RÉCUPÉRATION	3 À 5 KM	5 KM

COUREZ MIEUX. ENTRAÎNEZ-VOUS MIEUX.

APPLICATION NIKE+ RUNNING

VENEZ COURIR
AVEC NOUS.

Dynamisez votre entraînement avec l'application Nike+ Running. Effectuez un suivi des itinéraires, distances, allures, chronos et calories tout en bénéficiant de commentaires audio en temps réel pour améliorer votre performance. Partagez des photos, comparez votre progression et écoutez les encouragements de vos amis pendant l'effort pour un regain de motivation tandis que vous poursuivez vos objectifs.



APPLICATION N+TC

VOTRE ENTRAÎNEUR PERSONNEL.
IMAGINÉE PAR NIKE.
BOOSTÉE PAR VOS AMIS.

Améliorez votre récupération et gagnez en force pendant votre entraînement avec l'application N+TC. Faites votre choix parmi plus de 100 entraînements conçus par les coaches Nike et des athlètes de haut niveau, bénéficiez des encouragements de vos amis et repoussez vos limites en rejoignant la communauté NTC. Lancez-vous des défis pour gagner des NikeFuel et des minutes N+TC qui seront synchronisés avec votre profil Nike+.

Vous pouvez télécharger les applications N+TC et Nike+ Running depuis l'App Store iTunes® pour iPhone® et iPod Touch®, ou depuis Google Play™ pour les téléphones Android™.