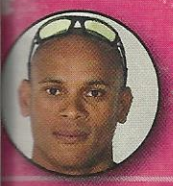
PLAN 4 SEMAINES

OBJECTIF : 20 MN



Par Marc Raquil, coach entraînement, ancien champion du 400 m.

SEMAINE 1

DURÉE : 4 H 05

MARDI (45 mn)
- 45 mn de footing

JEUDI (1 h 40 mn)
- 40 mn de footing.
- 45 mn d'exercices de renforcement musculaire (si possible dans un stade ou un parc avec des escaliers et des bancs) : 3 x 20 extensions de jambe sur un banc ou une grande marche, à gauche puis à droite; 3 x 20 squats (travail des fessiers) ; selon votre condition physique, entre 3 x 12 et 3 x 20 pompes inclinées (mains en appui sur le dos d'un banc) ; travail des triceps dos au banc : entre 3 x 15 et 3 x 20 exercices ; exercices de fentes : 2 x 20 pas en fente avant (en alternant jambe droite et jambe gauche) ; abdos : 3 x 20 crunchs.
- 15 mn d'étirements.

SAMEDI (1h 40 mn)
- 30 mn de footing.
- 10 mn à allure normale (pouvoir parler en courant).
- 6 x 5 mn de fartlek à allure soutenue (phase ludique de petites accélérations et récupération de durée variable) avec 1 mn de récupération (en trottinant ou marchant) entre les séries.
- 10 mn de footing à allure modérée.
- 15 mn d'étirements.

SEMAINE 2

DURÉE : 4 H

LUNDI (55 mn)
- 45 mn de footing avec : 12 mn de course tranquille ; 20 mn à allure soutenue ; 13 mn de course tranquille.
- 10 mn d'étirements.

JEUDI (1 h 45 mn)
- 25 mn de footing.
- Séance de préparation musculaire (cf. jeudi semaine 1) durant 1 h 10.
- 10 mn d'étirements.

SAMEDI (1 h 20 mn)
- 30 mn de footing.
- Fartlek : 6 x 1 mn de course rapide/1 mn de course lente.
- Fartlek : 15 mn de course alternant 2 mn de course rapide/1 mn de course lente.
- 3 x 3 mn de course rapide/1 mn de course lente.
- Abdos : 5 x 20 crunchs, obliques…
- 10 mn d'étirements.

SEMAINE 3

DURÉE : 3 H 50

LUNDI (1 h)
- 15 mn de footing.
- 10 x 200 m en 40 à 45 s suivis de 30 à 35 s de récupération (il est normal d'avoir alors les jambes un peu dures).
- Repos 3 mn, puis nouveau bloc.
- 10 mn de footing de retour au calme.
- 10 mn d'étirements.

JEUDI (1 h 35 mn)
- 15 mn de footing.
- Préparation physique intensive durant 1 h 10 : exercices multiples de renforcement musculaire sous forme de PPG : squats, escaliers (montées de marches en courant), fentes jusqu'à 30 pas, lignes droites sur 100 m environ en va-et-vient (longueur d'un terrain de foot) à vitesse soutenue mais en dessous du maximum.
- Repos 3 à 5 mn avec hydratation.
- Refaire le même circuit une seconde fois.
- 10 mn d'étirements.

VENDREDI (1 h 15 mn)
- 1 heure de footing dont 15 mn à allure soutenue en milieu ou en fin de séance.
- 15 mn d'étirements.

SEMAINE 4

3 H 05 + COURSE

LUNDI (1 h 05 mn)
- 15 mn de footing.
- Intervalles rythmés : 10 mn de 45/45 (45 s rapides/45 s lentes).
- 2 mn de récupération en marche active.
- Intervalles rythmés : 10 mn de 45/45.
- 15 mn de footing de récupération.
- 15 mn d'étirements.

MERCREDI (1 h 15 mn)
- 15 mn de footing
- Renforcement musculaire (cf. jeudi semaine 1) durant 35 mn en un seul bloc.
- 15 lignes droites de 100 m environ (longueur d'un terrain de foot) à vitesse soutenue mais en dessous du maximum.
- 10 mn d'étirements.

VENDREDI (45 mn)
- 35 mn de footing.
- 10 mn d'étirements.

SAMEDI
- Repos.

DIMANCHE (20 mn)
- Votre premier 5 km en 20 mn !

DIMANCHE : COURSE
- Temps :
- Vitesse moyenne :

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

INES