



Le programme 5 km

Conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

PHASE 1 : MISE EN FORME (ON REMET LA MÉCANIQUE EN MARCHÉ)

Pendant cette phase de sept semaines, vous augmenterez encore peu à peu la durée de vos entraînements afin de préparer votre mécanique corporelle. Profitez-en pour mettre l'accent sur votre technique de course (voir les capsules vidéo à ce sujet). C'est aussi le moment idéal pour incorporer à vos séances des exercices de flexibilité et de renforcement (nous vous avons aussi concocté des capsules à cet effet). Il est conseillé de débiter et de terminer tous vos entraînements par cinq minutes de marche. À la fin de cette phase, vous serez capable de courir pendant 35 minutes.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos Flex	20 min Flex	Repos Force Flex	20 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	20 min Flex
2	Repos Flex	20 min Flex	Repos Force Flex	22 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	25 min Flex
3	Repos Flex	22 min Flex	Repos Force Flex	25 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	30 min Flex
4	Repos Flex	20 min Flex	Repos Force Flex	22 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	30 min Flex
5	Repos Flex	25 min Flex	Repos Force Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	30 min Flex
6	Repos Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	30 min Flex
7	Repos Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	30 min Flex	Repos Force Flex	Repos Flex	35 min Flex

PHASE 2 : ENDURANCE-VITESSE

Pendant cette phase, la durée des séances de course continue s'allonger. Mais, surtout, on vise à améliorer le cardio, en y intégrant les entraînements par intervalles à intensité moyenne, et à travailler la vitesse, avec les *strides*. Pour les *strides*, il suffit d'accélérer graduellement jusqu'à la vitesse que vous pouvez maintenir durant un 5 km (V5), sans aller au maximum. Certaines semaines comptent quatre entraînements de course. À la fin de cette phase, vous ferez une simulation de course. Sur une distance de 3 km, tentez de maintenir la vitesse que vous prévoyez soutenir durant votre 5 km final. Vous pouvez même y aller d'un sprint à la fin. Un, deux, trois... partez!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8	Repos Flex	25 min Après 10 min <i>Strides</i> 2 X 20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	25 min Flex	Repos Force	Repos Flex	30 min Flex
9	Repos Flex	25 min Après 10 min <i>Strides</i> 3 X 20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	30 min Flex	Repos Force	Repos Flex	35 min Flex
10	Repos Flex	25 min Après 10 min <i>Strides</i> 4 X 20 s (90 s VR)	Repos Force Flex	32 min Flex	Repos Force	20 min Flex	20 min Flex
11	Repos Flex	30 min Après 10 min 2 X 2 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	25 min Flex	Repos Force	20 min Flex	25 min Flex
12	Repos Flex	30 min Après 10 min 2 X 2 min V5 (3 min VR)	Repos Force Flex	25 min Après 10 min <i>Strides</i> 4 X 20 s (90 s VR)	Repos Force	Repos Flex	30 min Flex
13	Repos Flex	30 min Après 10 min 2 X 3 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	25 min Après 10 min <i>Strides</i> 5 X 20 s (90 s VR)	Repos Force	20 min Flex	35 min Flex
14	Repos Flex	30 min Après 10 min 3 X 2 min V5 (3 min VR)	Repos Force Flex	25 min Flex	Repos Force	Repos Flex	Simulation de course 3 km à la vitesse V5

VR : vitesse de récupération, utilisée pour récupérer entre les intervalles de course à vitesse plus élevée

V5 : vitesse correspondant à votre performance d'endurance au 5 km

V10 : vitesse correspondant à votre performance d'endurance au 10 km

PHASE 3 : ENDURANCE SPÉCIFIQUE

Plus que sept semaines avant le grand jour! Pendant cette dernière phase, vous passerez aux entraînements par intervalles réalisés à une vitesse plus élevée. La dernière semaine avant la course, mettez-vous en mode accumulation d'énergie en vous reposant bien. À la fin de cette phase, vous serez prêt pour profiter à fond de votre 5 km!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	Repos Flex	30 min Après 10 min 2 X 3 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	25 min Flex	Repos Force	20 min Flex	30 min Flex
16	Repos Flex	30 min Après 10 min 3 X 2 min V5 (2 min VR)	Repos Force Flex	30 min Après 10 min 2 X 1 min V3 (3 min VR)	Repos Force	20 min Flex	35 min Flex
17	Repos Flex	30 min Après 10 min 4 X 2 min V5 (2 min VR)	Repos Force Flex	30 min Après 10 min 3 X 1 min V3 (3 min VR)	Repos Force	Repos Flex	40 min Flex
18	Repos Flex	35 min Après 10 min 3 X 4 min V10 (3 min VR)	Repos Force Flex	30 min Après 10 min 3 X 3 min V5 (2 min VR)	Repos Force	20 min Flex	30 min Flex
19	Repos Flex	35 min Après 10 min 5 X 2 min V5 (3 min VR)	Repos Force Flex	30 min Après 10 min 3 X 1 min V3 (2 min VR)	Repos Force	20 min Flex	35 min Flex
20	Repos Flex	30 min Après 10 min 3 X 3 min V5 (3 min VR)	Repos Force Flex	35 min Après 10 min 3 X 4 min V10 (3 min VR)	Repos Force	Repos Flex	35 min Flex
21	Repos Flex	30 min Après 10 min 2 X 1 min V5 (3 min VR)	Repos Force Flex	25 min Flex	Repos Flex	Repos Flex	5 KM

VR : vitesse de récupération, utilisée pour récupérer entre les intervalles de course à vitesse plus élevée

V3 : vitesse correspondant à votre performance d'endurance au 3 km

V5 : vitesse correspondant à votre performance d'endurance au 5 km

V10 : vitesse correspondant à votre performance d'endurance au 10 km