



12 semaine pour réussir sa course de 47 kilomètres en sentier

Prérequis :

- Être en excellente condition physique et n'avoir aucune pathologie limitante
- Être en mesure de courir 25 kilomètres en sentier sans difficultés (épisodes de marche en dénivelé au besoin) ou la distance marathon sur route
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même
- Cet entraînement est générique, il est donc prépondérant d'accepter qu'il puisse ne pas convenir à tous les humains

Avant de commencer, d'assurer de :

- Débuter tous les entraînements par 5 minutes de course à un essoufflement de 3 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Le plus possible, espacer les entraînements d'une journée. À 4 entraînements par semaine, deux de ceux-ci se suivront. Il doit y avoir une pause entre l'entraînement 4 et l'entraînement 1.
- Prendre en compte qu'il est possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

Semaine 1			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 30 à 60 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 10km continu plus rapide <i>*Si désiré, intégrer intervalles</i> <i>10x 1min course : 1 min marche</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 27 kilomètres
Semaine 2			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 45 à 60 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 12km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs,</i> <i>intégrer intervalles</i> <i>10x 1min course : 45 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 30 kilomètres
Semaine 3			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 à 75 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 14km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs,</i> <i>intégrer intervalles</i> <i>10x 1min course : 30 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 32 kilomètres
Semaine 4			
Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4



<p>Sentier</p> <p>75 à 90 minutes continues</p>	<p>Route ou Sentier</p> <p>15km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer intervalles</i> 10x 1min course : 15 sec marche</p>	<p>Sentier</p> <p>60 minutes continues</p>	<p>Sentier</p> <p>35 kilomètres</p> <p><i>Parcours similaire à la course</i> Test de nourriture</p>
--	--	---	--

<p>Semaine 5</p>			
<p>Entraînement 1</p> <p>Sentier</p> <p>60 à 75 minutes continues</p>	<p>Entraînement 2</p> <p>Route ou Sentier</p> <p>12km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer intervalles</i> 10x 2min course : 15 sec marche</p>	<p>Entraînement 3</p> <p>Sentier</p> <p>60 minutes continues</p>	<p>Entraînement 4</p> <p>Sentier</p> <p>32 kilomètres</p>
<p>Semaine 6</p>			
<p>Entraînement 1</p> <p>Sentier</p> <p>75 à 90 minutes continues</p>	<p>Entraînement 2</p> <p>Route ou Sentier</p> <p>15km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles</i> 5 à 10x 3min course : 30 sec marche</p>	<p>Entraînement 3</p> <p>Sentier</p> <p>60 minutes continues</p>	<p>Entraînement 4</p> <p>Sentier</p> <p>35 kilomètres</p> <p><i>Parcours similaire à la course</i> Test de nourriture</p>
<p>Semaine 7</p>			
<p>Entraînement 1</p> <p>Sentier</p> <p>90 à 105 minutes continues</p>	<p>Entraînement 2</p> <p>Route ou Sentier</p> <p>18km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles</i> 5 à 10x 4min course : 30 sec marche</p>	<p>Entraînement 3</p> <p>Sentier</p> <p>60 minutes continues</p>	<p>Entraînement 4</p> <p>Sentier</p> <p>38 kilomètres</p>
<p>Semaine 8</p>			
<p>Entraînement 1</p> <p>Sentier</p> <p>105 à 120 minutes continues</p>	<p>Entraînement 2</p> <p>Route ou Sentier</p> <p>20km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles</i> 5 à 10x 5min course : 30 sec marche</p>	<p>Entraînement 3</p> <p>Sentier</p> <p>60 minutes continues</p>	<p>Entraînement 4</p> <p>Sentier</p> <p>42 kilomètres</p> <p><i>Parcours similaire à la course</i> Test final de nourriture</p>



Semaine 9			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 120 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 18km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5min course : 30 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 30 kilomètres
Semaine 10			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 120 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 20km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5min course : 30 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 35 kilomètres
Semaine 11			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 120 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 10km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine 1 réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5min course : 30 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 20 kilomètres
Semaine 12			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 minutes continues	Entraînement 2 <i>Route ou Sentier</i> 5 à 10km continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> 30 à 60 minutes continues	Entraînement 4 <i>Sentier</i> La journée course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !