



12 semaine pour réussir sa course de 25 kilomètres en sentier

Prérequis :

- Être en très bonne condition physique et n'avoir aucune pathologie limitante
- Être en mesure de courir 12 kilomètres en sentier (épisodes de marche en dénivelé au besoin)
- 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 soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

| Semaine 1 | | | |
|---|--|---|--|
| Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 5km continu plus rapide <i>*Si désiré, intégrer intervalles 10x 1 min course : 1 min marche</i> | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 12 kilomètres |
| Semaine 2 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 7km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer intervalles 10x 1 min course : 45 sec marche</i> | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 14 kilomètres |
| Semaine 3 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 8km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer intervalles 10x 1 min course : 30 sec marche</i> | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 16 kilomètres |
| Semaine 4 | | | |
| Entraînement 1 | Entraînement 2 | Entraînement 3 | Entraînement 4 |



| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Route ou Sentier</p> <p>60 à 75 minutes continues</p> | <p>Route</p> <p>10km de continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer intervalles 10x 1 min course : 15 sec marche</i></p> | <p>Route ou Sentier</p> <p>30 à 60 minutes continues</p> | <p>Sentier</p> <p>18 kilomètres</p> |
| Semaine 5 | | | |
| <p>Entraînement 1 Route ou Sentier</p> <p>45 à 60 minutes continues</p> | <p>Entraînement 2 Route</p> <p>7km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer intervalles 10x 2 min course : 1 min arrêt complet</i></p> | <p>Entraînement 3 Route ou Sentier</p> <p>45 à 75 minutes continues</p> | <p>Entraînement 4 Sentier</p> <p>16 kilomètres</p> |
| Semaine 6 | | | |
| <p>Entraînement 1 Route ou Sentier</p> <p>60 minutes continues</p> | <p>Entraînement 2 Route</p> <p>8km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 3 min course : 1 min arrêt complet</i></p> | <p>Entraînement 3 Route ou Sentier</p> <p>45 à 75 minutes continues</p> | <p>Entraînement 4 Sentier</p> <p>18 kilomètres</p> |
| Semaine 7 | | | |
| <p>Entraînement 1 Route ou Sentier</p> <p>60 à 75 minutes continues</p> | <p>Entraînement 2 Route</p> <p>10km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 4 min course : 1 min arrêt complet</i></p> | <p>Entraînement 3 Route ou Sentier</p> <p>45 à 75 minutes continues</p> | <p>Entraînement 4 Sentier</p> <p>20 kilomètres</p> |
| Semaine 8 | | | |
| <p>Entraînement 1 Route ou Sentier</p> <p>90 minutes continues</p> | <p>Entraînement 2 Route</p> <p>10km continu plus rapide</p> <p><i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5 min course : 1 min arrêt complet</i></p> | <p>Entraînement 3 Route ou Sentier</p> <p>45 à 75 minutes continues</p> | <p>Entraînement 4 Sentier</p> <p>22 kilomètres</p> <p><i>Parcours similaire à la course Test de nourriture</i></p> |



| Semaine 9 | | | |
|--|--|---|--|
| Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 à 90 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 8km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5 min course : 30 sec arrêt complet</i> | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 90 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 15 kilomètres |
| Semaine 10 | | | |
| Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 à 90 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 10km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5min course : 30 sec arrêt complet</i> | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 90 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 18 kilomètres |
| Semaine 11 | | | |
| Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 à 90 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 10km continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10x 5min course : 1 min arrêt complet</i> | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 90 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 20 kilomètres <i>Parcours similaire à la course</i> <i>Test final de nourriture</i> |
| Semaine 12 | | | |
| Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 minutes continues | Entraînement 2 <i>Route</i> 5 à 10km continu plus rapide | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes continues | Entraînement 4 <i>Sentier</i> La journée course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir ! |