

Plan d'entraînement sur 12 semaines pour la corrida bulloise

Semaine 1 29.8-4.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 29.08.2011	10' course- 10' exercices-10' course	45' course légère	1h15' course vallonné
Proposition pour un entraînement supplémentaire	10' échauffement + 1 parcours-vita	entraînement au stade avec SAB (version light)	20' échauffement 3x 400m, 3x 600m, 3x 1000m (vitesse soutenue pause 3')

Semaine 2 5-11.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 5.09.2011	15' course- 10' exercices-15' course	45' course vallonné	1h course vallonné avec 2x 5' intensif pause 3'
Proposition pour un entraînement supplémentaire	2h marche	pyramide : 200-400-600-400-200	20' échauffement pyramide : 200-400-600-800-1000-800(vitesse soutenue pause 4')

Semaine 3 12-18.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 12.09.2011 * Venue exclusive de Victor Röthlin qui donnera un entraînement spécifique	20' course- 10' exercices-20' course	30' course et 1x parcours-vita	45' course vallonnée
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de natation (~30')	Une séance de natation (~45')	20' échauffement 2*1000m à 80%, pause 4' Samedi 17.9 Semi-marathon Greifensee

Semaine 4 19-25.9.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 19.09.2011	1x parcours-vita (avec exercices) 3 tours piste finlandaise	30' course et 2x 3' soutenue	30' course légère
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de fitness de max. 1h	1x parcours-vita	45' course légère ou un autre sport

Semaine 5 26.9-2.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 26.09.2011	20' course- 10' exercices-20' course	30' course et 3x 2' soutenue	45' course vallonnée et 2x 5' soutenue
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de natation ~30'	1x parcours-vita	10x collines avec descente lente

Semaine 6 3-9.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 3.10.2011	30' cours sans pause	45' course endurance	1h course vallonnée et 3x 5' soutenue
Proposition pour un entraînement supplémentaire	1x parcours-vita (avec exercices)	1'-2'-3'-2'-1' avec 3' pause év. 1x parcours-vita	Pyramide : 2'-3'-4'-3'-2' avec 3' pause év. 1x parcours -vita

Semaine 7 10-16.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 10.10.2011	30' légère (lièvre et tortue)	45' course avec 3-5 collines	1h15 course avec 5-7 collines
Proposition pour un entraînement supplémentaire	30' récupération	3x 1000m rythme de compét.	3x 2000m rythme de compétition év.1h sortie route

Semaine 8 17-23.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 17.10.2011	30' légère avec 1-2 sprints ~50m	45' course 3x 5' rapide	1h15 course avec 5x 4' rapide
Proposition pour un entraînement supplémentaire	1x parcours-vita (avec exercices)	2x parcours-vita (1x avec exercices)	3 séries de 800m-1000m-1200m avec 3' pause

Semaine 9 24-30.10.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 24.10.2011	30' légère avec 2 collines	45' course 2x 2km rapide	1h15 course avec 3x 2km rapide
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de fitness de max. 1h	1x parcours-vita avec exercices) 4 tours piste finlandaise	4 séries de 600m-800m-1200m avec 3' pause

Semaine 10 31.10-6.11.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 31.10.2011	Cours endurance normale ~35'	50' course endurance	Sortie sur 15km
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une séance de natation (~30')	7 séries de 200m, 3 séries de 400m avec 3' pause	10 séries de 200m, 5 séries de 400m avec 3' pause

Semaine 11 7-13.11.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 7.11.2011	Test sur 3 km	Test sur 3km Et 30' récupération	Test sur 5km et 45' récupération
Proposition pour un entraînement supplémentaire	1x parcours-vita (avec exercices)	40' endurance	5x 400m et 5x 800m

Semaine 12 14-20.11.2011	Coueurs débutants	Coueurs réguliers	Coueurs compétiteurs
Lundi 14.11.2011	Parcours en ville de La Corrida	2 Parcours en ville de La Corrida	2x le parcours de La Corrida et 1x 1000m
Proposition pour un entraînement supplémentaire	Une visite aux bains de Charmey	30' récupération	30' léger 1-2 jours avant la course
			19.11.2011 36 ^{eme} Corrida Bulloise