

# HOW TO GET STRONG FOR THE RUN

PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE

 **BROOKS**



## SEMAINE

## ACTION

## NIVEAU

## DURÉE

## DESCRIPTION

1	Lundi	libre			
1	Mardi	courir	EB1	60	footing allure EB1 inférieur + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course). Pour ceux qui trouvent que c'est trop facile, chercher un tronc d'arbre à placer sur les épaules
1	Mercredi	libre			
1	Jeudi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x20 secondes sur pointes de pied + 3x20 secondes sur les talons
1	Vendredi	courir	EB1	75	footing allure EB1 inférieur + 4 augmentations tous les 80m + force bras (cherche un banc et fais 3x XX - si possible 8-12, sinon variante facile!) Répéter des pompes soit contre le dossier (plus facile) soit contre le siège (=plus difficile)
1	Samedi	libre			
1	Dimanche	courir	EB1	90	course plus longue allure EB1 inférieur

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 1

285

2	Lundi	libre			
2	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course). Pour ceux qui trouvent que c'est trop facile, chercher un tronc d'arbre à placer sur les épaules
2	Mercredi	libre			
2	Jeudi	courir	EB1	75	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m + force bras (cherche un banc et fais 3x XX - si possible 8-12, sinon variante facile!) Répéter des pompes soit contre le dossier (plus facile) soit contre le siège (=plus difficile)
2	Vendredi	libre			
2	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 5x30 secondes sur pointes plus 30 secondes de sprint dès que la côte est finie (courir facilement mais sans être exténué, cherche une côte de 5-8%) relâchement, redescendre en trottinant
2	Dimanche	courir	EB1	105	course plus longue au niveau EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 2

285

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE**

SEMAINE	ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION	
3	Lundi	libre			
3	Mardi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté + 4 augmentations tous les 80m, + force bras à intégrer (= 3x 8-12 tractions, sinon chercher une barre dans un parc, qui est plus basse que toi et aide-toi des jambes)
3	Mercredi	libre			
3	Jeudi	courir	EB1	75	footing allure EB1 inférieur (terrain accidenté + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répéter pendant la course). Pour ceux qui trouvent que c'est trop facile, chercher un tronc d'arbre à placer sur les épaules
3	Vendredi	libre			
3	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 5x40 secondes sur pointes plus 30 secondes de sprint dès que la côte est finie (courir facilement mais sans être exténué, cherche une côte de 5-8%) relâchement, redescendre en trottinant
3	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue au niveau EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 3

315

4	Lundi	libre			
4	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté + 4 augmentations tous les 80m, + force bras à intégrer (= 3x 8-12 tractions, sinon chercher une barre dans un parc, qui est plus basse que toi et aide-toi des jambes)
4	Mercredi	libre			
4	Jeudi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m + force bras (cherche un banc et fais 3x XX (si possible 8-12, sinon variante facile!) Répéter des pompes soit contre le dossier (plus facile) soit contre le siège (=plus difficile)
4	Vendredi	libre			
4	Samedi	courir	EB1	50	footing allure EB1 moyen incluant 5x45 secondes sur pointes plus 30 secondes de sprint dès que la côte est finie (courir facilement mais sans être exténué, cherche une côte de 5-8%) relâchement, redescendre en trottinant
4	Dimanche	courir	EB1	90	course plus longue au niveau EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 4

245

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE**

SEMAINE	ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION	
5	Lundi	libre			
5	Mardi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course). + cherche un banc (sec!) saute du banc et atterris à pieds joints de toutes tes forces; 3x15 sauts
5	Mercredi	libre			
5	Jeudi	courir	EB2	75	15 minutes rapide/lent, entre les deux 30 minutes de jeu de course, terminer par encore 3x12 pompes à répéter contre le banc + 3x12 dips (pompes arrières) sur le même banc à répéter
5	Vendredi	libre			
5	Samedi	courir	EB1	50	footing allure EB1 moyen incluant 5x60 secondes sur pointes plus 30 secondes de sprint dès que la côte est finie (courir facilement mais sans être exténué, cherche une côte de 5-8%) relâchement, redescendre en trottinant
5	Dimanche	courir	EB1	105	course plus longue au niveau EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 5 **290**

6	Lundi	libre			
6	Mardi	courir	EB1	70	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course + 3x8 fentes en avant) + 3x15 sauts à pieds joints du banc
6	Mercredi	libre			
6	Jeudi	courir	EB2	75	15 minutes rapide/lent, entre les deux courir plus vite pendant 30 minutes (allure EB2 inférieur) terminer par encore 3x12 tractions
6	Vendredi	libre			
6	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 5x70 secondes sur pointes plus 30 secondes de sprint dès que la côte est finie (courir facilement mais sans être exténué, cherche une côte de 5-8%) relâchement, redescendre en trottinant
6	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue au niveau EB1 moyen, ensuite encore 3x12 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 6 **325**

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE**

SEMAINE		ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION
7	Lundi	libre			
7	Mardi	courir	EB1	70	15 minutes rapide/lent, entre les deux 30 minutes de jeu de course, terminer par encore 3x12 pompes à répéter contre le banc + 3x12 dips sur le même banc à répéter
7	Mercredi	libre			
7	Jeudi	courir	Reg	20	Pyramide ext.: 2min-4min-6min-4min-2min vite (EB2 niveau supérieur), entre temps toutes les 30 minutes (=1min-2min-3min-2min-1min récup) + 15 minutes rapide/lent
7	Vendredi	libre			
7	Samedi	courir	EB2	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x12 tractions à répéter + 3x15 sauts à pieds joints du banc
7	Dimanche	courir	EB1	135	course plus longue au niveau EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 7

285

8	Lundi	libre			
8	Mardi	courir	EB1	60	15 minutes rapide/lent, entre les deux 30 minutes de jeu de course, terminer par encore 3x12 pompes à répéter contre le banc + 3x12 dips sur le même banc à répéter
8	Mercredi	libre			
8	Jeudi	courir	EB2	70	Intervalle ext.: 3x1000m au rythme de demi marathon avec 400m de relâchement, rapide/ lent
8	Vendredi	libre			
8	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x12 tractions à répéter
8	Dimanche	courir	EB1	100	course plus longue au niveau EB1 moyen

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 8

290

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE**

SEMAINE		ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION
9	Lundi	libre			
9	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m
9	Mercredi	courir	EB2	75	Intervalle ext.: 4x2000m au rythme de demi marathon avec 400m de relâchement, rapide/ lent pendant 15min
9	Jeudi	courir	Reg	30	footing au niveau EB1 inférieur, mais intégrer 3x12 tractions et 3x12 pompes
9	Vendredi	libre			
9	Samedi	courir	EB1	65	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes: 3x15 sauts à pieds joints du banc + 3x15 flexions
9	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue au niveau EB1 moyen, essaye d'accélérer les 30 dernières min au rythme de semi marathon légèrement plus lent (niveau EB2 inférieur)

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 9

**335**

10	Lundi	libre			
10	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes: 3x15 sauts à pieds joints du banc + 3x15 flexions
10	Mercredi	courir	EB2	75	footing allure EB2 moyen (15 minutes rapide/lent, 45min course rapide, puis 3x12 tractions + 3x12 pompes!
10	Jeudi	courir	Reg	30	footing + récupération
10	Vendredi	libre			
10	Samedi	courir	EB1	60	course plus longue allure EB1 moyen
10	Dimanche	courir	EB1	135	course plus longue au niveau EB1 moyen, essaye d'accélérer les 45 dernières min au rythme de semi marathon légèrement plus lent (niveau EB2 inférieur)

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 10

**345**

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE**

## SEMAINE

## ACTION

## NIVEAU

## DURÉE

## DESCRIPTION

11	Lundi	libre			
11	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + force bras (pompes et dips sur un banc)
11	Mercredi	courir	EB2	60	Intervalle ext.: 3x3000m au rythme de semi-marathon avec 400m de relâchement, rapide/ lent
11	Jeudi	courir	Reg	20	footing + récupération
11	Vendredi	libre			
11	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen + force jambes: 3x15 flexions, 3x15 sauts du banc, 2x10 fentes
11	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue allure EB1 inférieur

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 11

305

12	Lundi	libre			
12	Mardi	courir	G2	60	Intervalle ext.: 3x1500m au rythme de semi-marathon avec 400m de relâchement, rapide/ lent
12	Mercredi	courir	Reg	20	footing + récupération
12	Jeudi	libre			
12	Vendredi	courir	Reg	20	Récupération lente + 2-3 augmentations légères
12	Samedi	courir			<b>FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN! 04.06.2016 - ENGELBERG</b>
12	Dimanche	libre			

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 12

100

EB = Endurance de base

### JEU DE COURSE

Changement de rythme de façon ludique, c.à.d. tu cours (1-5 min) un peu plus vite ensuite tu ajoutes une pause dans laquelle tu cours plus lentement. Ça peut devenir un peu plus difficile, mais jamais exagéré. Ce jeu de course reste dans tous les cas au niveau EB2 et les passages (encore) rapides pas plus longs que 5 min. Un morceau plus rapide pourrait signifier que tu cours en montée ou en descente.

### GÉNÉRALITÉS

Bien suivre les bonnes intensités en courant! La plupart des sportifs s'entraînent toujours trop rapidement d'où plutôt une mauvaise performance. Le coureur rapide s'entraîne lentement! Dans ce plan d'entraînement on se focalise surtout sur l'endurance au niveau de base, c.à.d. des courses relâchées. Pour définir exactement le niveau de l'entraînement on recommande un diagnostic de performance.



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# BONNE ALLURE**