

# HOW TO GET STRONG FOR THE RUN

PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# RAPIDE

 **BROOKS**



## SEMAINE

## ACTION

## NIVEAU

## DURÉE

## DESCRIPTION

1	Lundi	courir	EB1	45	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	Mardi	courir	EB1	60	footing allure EB1 inférieur + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x20 secondes sur pointes de pied + 3x20 secondes sur les talons)
1	Mercredi	libre			
1	Jeudi	courir	EB1	60	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	Vendredi	courir	EB1	75	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m
1	Samedi	libre			
1	Dimanche	courir	EB1	90	course plus longue allure EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 1

**330**

2	Lundi	courir	EB1	45	footing allure EB1 inférieur
2	Mardi	courir	EB1	60	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	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 6-8x30 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	Samedi	libre			
2	Dimanche	courir	EB1	105	course plus longue allure EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 2

**345**

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# RAPIDE**

SEMAINE	ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION	
3	Lundi	courir	EB1	45	footing allure EB1 inférieur
3	Mardi	courir	EB1	60	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	Mercredi	libre			
3	Jeudi	courir	EB1	75	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	Vendredi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 6-8x30 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	Samedi	libre			
3	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue allure EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 3

**360**

4	Lundi	courir	EB1	45	footing allure EB1 inférieur
4	Mardi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course). Pour qui c'est trop facile, chercher un tronc d'arbre à placer sur les épaules
4	Mercredi	libre			
4	Jeudi	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)
4	Vendredi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 6-8x30 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	Samedi	libre			
4	Dimanche	courir	EB1	90	course plus longue allure EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 4

**315**

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# RAPIDE**

SEMAINE		ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION
5	Lundi	courir	EB1	45	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	Mardi	courir	EB2	75	15 minutes rapide/lent, entre les deux 45 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	Mercredi	libre			
5	Jeudi	courir	EB2	60	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes
5	Vendredi	courir	EB1	50	footing allure EB1 moyen incluant 6-8x30 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	Samedi	libre			
5	Dimanche	courir	EB1	105	course plus longue allure EB1 inférieur, ensuite encore 3x12 abdos

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 5

**335**

6	Lundi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + 3x12 tractions + 3x12 pompes
6	Mardi	courir	EB2	75	Intervalle ext.: rapide/ lent pendant 15min, 3x6x1000m au rythme de semi marathons, récupération sur 400m en trottinant
6	Mercredi	libre			
6	Jeudi	courir	EB2	70	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course). + 3x8 fentes + 3x15 sauts à pieds joints du banc
6	Vendredi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen incluant 8x60 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	Samedi	libre			
6	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue au niveau EB1 moyen, ensuite encore 3x20 abdos à répéter

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 6

**370**

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# RAPIDE**

SEMAINE		ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION
7	Lundi	libre			
7	Mardi	courir	EB1	70	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + 3x12 tractions + 3x12 pompes
7	Mercredi	courir	EB2	75	Intervalle ext.: rapide/ lent pendant 15min, entretemps 3 augmentations - 3x2000m au rythme de semi marathons, récupération sur 400m en trottinant
7	Jeudi	courir	Reg	20	récupération + 3x20 abdos
7	Vendredi	libre			
7	Samedi	courir	EB2	60	footing allure EB2 inférieur (10min rapide/ lent, entre temps 40min d'endurance)
7	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue au niveau EB1 moyen

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 7 **345**

8	Lundi	libre			
8	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x8 fentes + 3x15 sauts à pieds joints du banc
8	Mercredi	courir	EB2	60	changements de rythmes: échauffement 15 min - 8x 400m rapide (=sur juste plus de 10km au rythme de ton meilleur temps) + 400m à bon rythme (= un peu plus lentement que le rythme de semi marathon, c.a.d. 5 à 10 sec. en dessous du rythme de semi marathon ) - 15 min de récupération
8	Jeudi	courir	Reg	30	récupération ou 45 min de vélo
8	Vendredi	libre			
8	Samedi	courir	EB2	65	footing allure EB2 inférieur (10min rapide/ lent, entre temps 45min d'endurance, ensuite encore 3x20 tractions + 3x20 pompes)
8	Dimanche	courir	EB1	100	course plus longue allure EB1 moyen, ensuite encore 3x20 abdos

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 8 **300**

EB = Endurance de base



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
# RAPIDE**

SEMAINE		ACTION	NIVEAU	DURÉE	DESCRIPTION
9	Lundi	libre			
9	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + 3x12 tractions + 3x12 pompes
9	Mercredi	courir	EB2	75	Intervalle ext.: 4x2000m au rythme de semi marathon, entretemps récupération sur 400m en trottinant, rapide/lent toutes les 15 min
9	Jeudi	courir	Reg	30	récupération tranquille
9	Vendredi	libre			
9	Samedi	courir	EB1	65	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x12 fentes + 3x15 sauts à pieds joints du banc
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 (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x8 fentes + 3x15 sauts à pieds joints du banc
10	Mercredi	courir	EB2	75	changements de rythmes: échauffement 15 min - 5x 400m rapide (=sur juste plus de 10km au rythme de ton meilleur temps) + 1000m à bon rythme (= un peu plus lentement que le rythme de semi marathon, c.a.d. 5 à 10 sec. en dessous du rythme de semi marathon ) - 15 min de récupération
10	Jeudi	courir	Reg	30	récupération tranquille
10	Vendredi	libre			
10	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x8 fentes + 3x15 sauts à pieds joints du banc
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  
# RAPIDE**

## SEMAINE

## ACTION

## NIVEAU

## DURÉE

## DESCRIPTION

11	Lundi	libre			
11	Mardi	courir	EB1	45	footing allure EB1 moyen + 4 augmentations tous les 80m, + 3x12 tractions + 3x12 pompes
11	Mercredi	courir	EB2	60	Intervalle ext.: 3x3000m au rythme de semi-marathon avec 400m de relâchement, rapide/ lent
11	Jeudi	courir	Reg	20	récupération tranquille
11	Vendredi	libre			
11	Samedi	courir	EB1	60	footing allure EB1 moyen (terrain accidenté) + 4 augmentations tous les 80m, + force jambes (= 3x15 flexions à répartir pendant la course) + 3x8 fentes + 3x15 sauts à pieds joints du banc
11	Dimanche	courir	EB1	120	course plus longue allure EB1 moyen

## SEMAINE COMPLÈTE D'ENTRAÎNEMENT 11

305

12	Lundi	libre			
12	Mardi	courir	EB2	60	Intervalle ext.: 3x1500m au rythme de semi-marathon avec 400m de relâchement, rapide/ lent
12	Mercredi	courir	EB2	20	récupération tranquille
12	Jeudi	libre			
12	Vendredi	courir		20	Récupération lente + 2-3 augmentations légères
12	Samedi	courir			FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN! 04.06.2016 - ENGELBERG
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  
# RAPIDE