



PLAN D'ENTRAÎNEMENTS SUR 12 SEMAINES

SEMAINE 1 - MARDI 27.08.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
Course en commun - A = 20' / B = 30' / C+D = 50' - creciendo de vitesse selon groupe - - A > 6'30" / B 5'30"-6'30" / C 4'30"-5'30" / D < 4'30"-		
SEMAINE 2 - MARDI 03.09.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
* Test chaussures running * 15' course + jeux de course 15' course	* Test chaussures running * 20' course + jeux de course 15' course	* Test chaussures running * 20' course + jeux de course 15' course
SEMAINE 3 - MARDI 10.09.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
20' course 10' exercices 15' course	30' course en forêt + ABC course 1x Vita vite-lent	30' échauffement en forêt 5x 1' vite/1' lent
SEMAINE 4 - MARDI 17.09.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
20' course + boucle cabane des bûcherons + retour avec kenyanes	20' course en forêt + 10' ABC sur stade, puis 100/ 200 / 300/ 400/ 300/ 200/ 100 / 3' P	30' échauffement en forêt 2' 30"/ 2' 30"/ 2' 1'30" P
SEMAINE 5 - MARDI 24.09.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
20' échauffement en forêt 10' exercices sur stade 5x 150m / P retour marchant	30' course 5 x 1' R / 1' P	20' course en forêt + 10' ABC sur stade, puis 100/ 200 / 300/ 400/ 300/ 200/ 100 / 3' P
SEMAINE 6 - MARDI 01.10.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
30' course sans pause avec 6x kenyanes	45' course endurance avec 8x kenyanes	60' course endurance avec 10x kenyanes
SEMAINE 7 - MARDI 08.10.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
30' course avec 5x montées R	40' course avec 5-7x montées R	60' course avec 5-10x montées R



SEMAINE 8 - MARDI 15.10.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
30' course légère avec 5x 45" / 1'30" P	30' course en forêt avec 2' 30"/ 2' 30"/ 2' 1'30" P	60' course en forêt avec 5' 1' / 5' 1' / 5' 2' P
SEMAINE 9 - MARDI 22.10.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
30' course 2 x 2' R / 4' P	30' course 2 x 5' R (+/- 1km) / 5' P	60' course 2 x 8' R (+/-2km) / 5' P
SEMAINE 10 - MARDI 29.10.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
35' course légère avec 5x 45" R / 45" P	40' course avec 2x (2x 1'30" / 2x 45") 2' P	60' course avec 3x (2x 1'30" / 2x 45") 2' P
SEMAINE 11 - MARDI 05.11.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
20' endurance test de 3 km sur stade	20' endurance test de 3 km sur stade	30' endurance test de 3 km sur stade
SEMAINE 12 - MARDI 12.11.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
Entraînement par groupe sur le parcours de la Corrida Bulloise avec exercices spécifiques de compétition		

10' = 10 minutes 5" = 5 secondes P = pause R = Rapide

FALCUTATIF AFTER-CORRIDA - MARDI 19.11.19		
Coueurs débutants - gr. A	Coueurs occasionnels - gr. B	Coueurs réguliers - gr. C Coueurs confirmés - gr. D
Risotto party sur inscription (CHF 20.-/personne sans les boissons)		