

Plan d'entraînement Corrida sur 11 semaines du 2 septembre au 17 novembre

Semaine 1 – Du 2.09 au 08.09 Début des entraînements de la Corrida				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I (courent 1x par semaine)	Coueurs réguliers II (courent 2x par semaine)	Coueurs compétiteurs (courent 2-4x par semaine)
Lundi	15' course alternance marche - course 10' exercices (mobilité, école de course,...) 15' course alternance marche et course	30' courses, 10' école de course, 10' course	30', puis 2x piste finlandaise soutenu, pause 2', puis 10' école de course.	1h course vallonnée + 2x5' intensif, pause marche 3'
Jeudi	10' échauffement + 3x400m, 2x600m, 3x1000m 80%VMA r 2', R 4'. 10' retour au calme			
Weekend	Petit tour Lac La gruyère			

Semaine 2 -Du 09.09 au 15.09				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	15' course 10' exercices (mobilité, école de course,...) 15' course	45' course, puis 10' école de course/ renforcement	45' course vallonnée en intégrant 3x1' rythme soutenu. Puis 10' renforcement.	30' course vallonnée puis 2x parcours vita, vite – lent entre les postes, pause 3'. 10' renforcement
Jeudi	20' échauffement Pyramide: 200-400-600-800-1000-800-600-400-200. 90% VMA. R 3'. 10' retour au calme			
Weekend	Sortie longue, 1h à 65-70% VMA			

Semaine 3 -Du 16.09 au 22.09				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	15' course 10' exercices (mobilité, école de course,...) et renforcement 15' course	45' course inclus 5 variations de vitesse (accélérations sur 15 secondes) 10' renforcement	45' course vallonnée en intégrant 3x1'30'' rythme soutenu. Puis 10' renforcement.	30' course vallonnée puis 3x 3' rythme soutenu pause 3'. 10' renforcement
Jeudi	20' échauffement 2x10' vitesse de course prévue à Morat-Fribourg. Pause active 5 minutes. Retour au calme 10'			
Weekend	Sortie longue vallonnée, 1h à 65-70% VMA ; Run mate pour équipe inscrite			

Semaine 4 – Du 23.09 au 29.09				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	20' course 10' exercices (mobilité, équilibre,...) 20' course	30' course et 1x parcours vita vite-lent	30' course et 2x parcours vita vite-lent, pause 3 minutes	Echauffement puis 4x1000m à 80%VMA pause 4 minutes. Stade
Jeudi	45' course 75% ou autre sport d'endurance			
Weekend	Tour Stade – plaine des marches – Aérodrôme - stade. Insérer 4x30''accélération progressive			

Semaine 5– Du 30.09 au 6.10				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	3 tours piste finlandaise + 1x parcours vita (avec exercices)	30' course + 2 tours piste finlandaise soutenu. Pause 2 minutes + Coureur Morat-Frib.	30' course puis 2x3' soutenu + 2 tours piste finlandaise 80% VMA, pause 2 minutes	20' échauffement 6 x 800m à 80% avec 3' pause sur stade.
Jeudi	30 minutes à 65-70% pour les coueurs.euses du weekend + 3 diagonales. Ajouter 5 montées progressives début du tour 2km pour ceux.celles qui ne courent pas. 10' retour au calme			
Dimanche	Morat-Fribourg, 17km			

Semaine 6 – Du 7.10 au 13.10				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	20' course 10' exercices (école de course, renforcement,...) 20' course	45' course puis 1x3' soutenu	45' course et 3x3' soutenu. Pause 3 minutes	20' course vallonnée 3x5' 3x3' 3x1' soutenu. Pause 4 – 2-1 minutes
<i>Jeudi</i>	<i>20' échauffement. 3 diagonales. 10' retour au calme. Ajouter 20' condition physique pour ceux.celles qui ne courent pas le weekend</i>			
<i>Weekend</i>	<i>Samedi : 6km Chupia Marsens ou semi-marathon Hallwilersee à plat Dimanche: trail vallée de Joux 22 km 800D+</i>			

Semaine 7 -Du 14.10 au 20.10				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	30' course sans pause + 2x200m rythme soutenu. 200m marche récup	45' course endurance + 2x200m rythme soutenu, 200m marche récup	1h course endurance + 3x200m rythme soutenu. Trot 200m récup	1h15 course vallonnée dont 3x5' soutenu. Pause passive 3 minutes
<i>Jeudi</i>	<i>20' échauffement, Pyramide : 2'-3'-4'-3'-2' à 80% avec 1:30' de pause év. 1x parcours vita</i>			
<i>Weekend</i>	<i>Footing 1h15, avec 5x1 minutes chaise / position squat, toutes les 4 minutes</i>			

Semaine 8 -21.10 au 27.10				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	15' échauffement puis 15' course légère + lièvre et tortue.	20' course et 3 montées tour des 3x6km, rythme soutenu. Descente récup	30' course puis 4 montées en face de la montée des 3x6km rythme soutenu, descente récup.	Echauffement vers montée de Morlon, puis 5 montées de Morlon progressive.
<i>Jeudi</i>	<i>20 minutes échauffement puis tour des 1km - 2km - 1km - 2km, rythme course. Pause 4min.</i>			
<i>Dimanche</i>	<i>Semi-marathon de Lausanne</i>			

Semaine 9 – 28.10 au 3.11				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	30' course légère puis 2 sprints diagonales	30' course puis 2x2' rapide, pause 2'	30' course puis 2x5' rapide, pause 3'	30' course puis 3x5' rapide, pause 3'
<i>Jeudi</i>	<i>Echauffement 15' puis 4 diagonales progressives. 10' retour au calme ; 2 séries de 800m-1000m-1200m avec 2' à 3' pause. Pause entre les 3 séries 5' pour ceux.celles qui ne courent pas</i>			
<i>Dimanche</i>	<i>Course vallée du Flon à Porcel, 12,6km ou Gantrisch Trail 23km, 800D+</i>			

Semaine 10 – 4.11 au 10.11				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	20' course légère puis 3x montées de la Rieta, récupération tour descente vers l'église	30' course puis 2x 1km rapide	30' course puis 2x 2km rapide, pause 3-4 minutes	45' course puis 3x 2km rapide, pause 3 minutes
<i>Jeudi</i>	<i>10' échauffement 10' école de course. 4 séries de 400m, 3 séries de 800m et 2 séries de 1000m avec 2' pause entre les séries de 400m/800m, 4' pause entre les 1000m. 10' retour au calme</i>			

Semaine 11 – 11.11 au 17.11				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	Parcours en ville de la Corrida Bulloise puis 2x tour rythme de course estimé, pause 3'.	Parcours en ville de la Corrida Bulloise, puis 2x tour rythme de course, pause 2'.	Parcours en ville de la Corrida Bulloise, puis 2x2 tour rythme de course, pause 3'.	Parcours en ville de la Corrida Bulloise, puis 2x2 tours rythme de course, pause 2'.
<i>Jeudi</i>	<i>30' course légère puis 2 x 400 m vitesse compétition. 10' retour au calme</i>			
<i>Samedi</i>	<i>Corrida Bulloise</i>			