



## **Programme défi beauceron 10 km.**

Ce programme s'adresse à toute personne qui est capable de faire 5 km lentement dès le début du programme.

### **Durée : 12 semaines**

Semaine 1 à 8 : Amélioration de la condition aérobique  
semaine 9 à 11 : Période mettant l'accent sur l'intensité  
semaine 12 : Période d'affûtage pour être à votre meilleur lors de votre course !

La journée du dimanche, je recommande de faire une activité autre comme de la marche, de la marche en forêt, du rollerblade, du vélo... Ces activités permettent de reposer votre corps et votre mental de l'effort répétitif de la course tout en maximisant votre condition cardio-vasculaire. Profitez-en pour vous faire plaisir et changer votre routine.

La musculation est aussi importante car elle permettra d'augmenter votre résistance à la fatigue. Cela vous assurera une fin de course plus sereine et surtout avec encore une belle posture droite et fière.

En général, assurez-vous d'avoir un mode de vie actif et d'augmenter la présence du mouvement en général dans votre vie. Plus vous allez bouger, mieux vous aller récupérer de vos entraînements. Ne tomber pas dans l'erreur grossière de seulement courir pour préparer votre évènement.

### **Guide des vitesses :**

VE : Les entraînements en endurance doivent se situer à un rythme cardiaque inférieur à la formule de Maffetone, soit  $180 - \text{âge de la personne}$ . Par exemple, une personne de 40 ans ne devrait pas dépasser 140 battements par minute pour les entraînements en endurance. Si vous n'avez pas de moniteur cardiaque, vous devriez être capable de parler en tout temps pendant ces entraînements.

V5 : Correspond à la vitesse de votre 5 km

Allure spécifique V10 : Correspond au rythme que vous aurez lors de votre 10 km.  
Votre allure devrait normalement ralentir d'environ 20 à 30 secondes/km par rapport à votre allure de 5 km.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	20 min endurance	20 min course + muscu	repos	5 min VE +4 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	5 km VE	Activiés autres
2	20 minutes endurance	20 min course + muscu	repos	5 min VE +4 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	6 km VE	Activiés autres
3	25 minutes endurance	20 min course + muscu	repos	5 min VE +4 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	7 km VE	Activiés autres
4	25 minutes endurance	20 min course + muscu	repos	5 min VE +4 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	5 km VE	Activiés autres

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	30 minutes endurance	20 min course + muscu	repos	10 min VE +4 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	8 km VE	Activiés autres
6	30 minutes endurance	20 minutes course + muscu	repos	10 min VE +5 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	9 km VE	Activiés autres
7	30 minutes endurance	20 minutes course + muscu	repos	10 min VE +5 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	10 km VE	Activiés autres
8	10 min VE + 5 min V5 + 15 min VE	20 minutes course + muscu	repos	10 min VE +6 sprints max 20 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	8 km VE	Activiés autres

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9	15 min VE + 5 min V5 + 5 min V10 + 10 min VE	20 min course + muscu	repos	10 min VE +6 sprints max 25 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	10 km VE dont 2 km allure spécifique de course V10	Activiés autres
10	10 min VE + 5 min V5 + 10 min V10 + 5 min VE	20 min course + muscu	repos	10 min VE +6 sprints max 25 sec/1 min de repos +10 min de retour au calme	repos	11 km VE dont 3 km allure spécifique de course V10	Activiés autres
11	10 min VE + 5 min V5 + 10 min V10 + 10 min VE	20 min course + muscu	repos	10 min VE +6 sprints max 25 sec/1 minute de repos +10 min de retour au calme	repos	8 km VE Dont 3 km allure spécifique de course V10	Activiés autres
12	10 min VE + 5 min V5 + 5 min V10 + 10 min VE	repos	10 min VE+ 4 sprints max/1min repos + 10 min de retour au calme	repos	15 minutes de jogging pour se déroûiller !	Défi Beauceron	Repos bien mérité