

**PLAN D'ENTRAINEMENT DEBUTANTS 4 SEMAINES**

| | NIVEAU 1 – Objectif : Terminer un 5 km en compétition | NIVEAU 2 – Objectif : Terminer un 10 km en compétition |
|------------------|---|---|
| SEMAINE 1 | Séance 1 10 min course lente + étirements + 3 accélérations progressives, retour en marchant. Réaliser un 1000m test sur piste : 200m en accélération progressive puis 800m à la meilleure allure possible. La vitesse obtenue sera notée V1000 sur la suite du plan. Terminer par 5 min course lente. | 10 min course lente + étirements + 3 accélérations progressives, retour en marchant. Réaliser un 1000m test sur piste : 200m en accélération progressive puis 800m à la meilleure allure possible. La vitesse obtenue sera notée V1000 sur la suite du plan. Terminer par 5 min course lente. |
| | Séance 2 5 min marche allure progressive. 15 min de course lente + Circuit PPG : 4 x (15 abdos / 10 pompes / 30 sec gainage ventral) avec 1min30 récupération entre chaque série. Terminer par 5 min de course lente + 10 min étirements. | 5 min marche allure progressive. 25 min de course lente + Circuit PPG : 4 x (15 abdos / 10 pompes / 30 sec gainage ventral) avec 1min30 récupération entre chaque série. Terminer par 10 min de course lente + 10 min étirements. |
| | Séance 3 3 x 5 min course lente entrecoupé d'1min30 de marche puis 5 accélérations V1000 sur 100 mètres, récupérer en marchant pour revenir au départ. Terminer par 5min marche + 5 min étirements. | 30 min de course lente + 8 accélérations V1000 sur 100 mètres, récupérer en marchant pour revenir au départ. Terminer par 5 à 10 min course lente. + 5 min d'étirements. |
| SEMAINE 2 | Séance 1 Réaliser à nouveau le test du 1000m sur piste (semaine 1, séance 1) afin d'avoir un deuxième étalon de la valeur de V1000. Retenir pour la suite du plan la meilleure des deux vitesses. | Réaliser à nouveau le test du 1000m sur piste (semaine 1, séance 1) afin d'avoir un deuxième étalon de la valeur de V1000. Retenir pour la suite du plan la meilleure des deux vitesses. |
| | Séance 2 5 min marche allure progressive. 12 min course lente / 1 min marche / 8 min course lente / 1min marche / 5 min course lente. Terminer par 10min d'abdos. | 40 min course lente + 10 min étirements. |
| | Séance 3 5 min marche allure progressive. 15 min de course lente + Circuit PPG : 5 x (20 abdos / 15 pompes / 30 sec gainage ventral) avec 1min récupération entre chaque série. Terminer par 5 min de course lente. | 30 min de course lente + Circuit PPG : 5 x (20 abdos / 15 pompes / 30 sec gainage ventral) avec 1min récupération entre chaque série. Terminer par 10min de course lente. |
| SEMAINE 3 | Séance 1 10 min course lente / 2 min marche / 5 min course lente / 1 min marche / 5 min course lente + 5 min étirements. | 2 x 25 min course lente entrecoupées de 3 min marche + 10 min étirements. |
| | Séance 2 10 min course lente + étirements + 8 accélérations V1000 sur 100mètres, récupérer en marchant pour revenir au départ. Terminer par 10 min course lente. | 20 min course lente + étirements + 8 accélérations V1000 sur 45 sec, récupérer 1min15 en alternant marche et course lente. Puis terminer la séance par 10 min course lente. |
| | Séance 3 20 min de course lente + Circuit PPG : 5 x (25 abdos / 15 pompes / 30 sec gainage ventral / 30 secondes gainage latéral sur chaque côté) avec 1min récupération entre chaque série. Terminer par 5 min de course lente. | 30 min de course lente + Circuit PPG : 5 x (25 abdos / 15 pompes / 30 sec gainage ventral / 30 secondes gainage latéral sur chaque côté) avec 1min récupération entre chaque série. Terminer par 5 à 10 min de course lente. |
| SEMAINE 4 | Séance 1 5 min marche progressive + 15 min course lente + 5 x 45 secondes allure V1000 avec 1minute15 de récupération entre chaque effort, alternance marche et course lente. Terminer par 10 min course lente. | 25 min course lente + étirements + 5 x 1min allure V1000 avec 1min30 de récupération entre chaque effort. Terminer par 10 min course lente. |
| | Séance 2 REPOS | REPOS |
| | Séance 3 5 min marche allure progressive + 10 à 15 min course lente + étirements + 3 accélérations progressives sur 100m (récupérer en marchant). Puis 5 KM EN COMPETITION | 5 min marche allure progressive + 15 min course lente + étirements + 3 accélérations progressives sur 100m (récupérer en marchant). Puis 10 KM EN COMPETITION |