



Objectif: courir 45' et/ou terminer en bon état une course de 5 km

Pré-requis:

Etre capable de courir 20' sans s'arrêter.

Déroulement:

En plus de la course en continu (effectuée suffisamment lentement pour pouvoir parler en même temps), le plan introduit des portions courues à vitesse plus élevée. Néanmoins, on doit rester à l'aise, en maîtrisant sa respiration.

Il faut avoir une idée de votre vitesse d'endurance (nommée V_e dans le plan), donc passer dans des portions de circuit mesurées (présence de bornes kilométriques par exemple, ou mesures sur le site openrunner).

Idéalement, il faudrait faire une séance tous les 3 jours, soit 2 à 3 séances par semaine. Faites au moins une séance hebdomadaire, et au plus une séance tous les 2 jours.

Si vous coincez dans une séance, recommencez-la à la sortie suivante. On ne fait une séance que quand la précédente a été réussie. En cas de gros coup de fatigue, n'hésitez pas à revenir plusieurs séances en arrière.

Faites des étirements à la fin de chaque séance.

Si vous optez au final pour une compétition de 5 km, il va de soi que l'objectif principal est de la terminer en bon état avant de songer à une quelconque performance...

Equipement :

- Une paire de joggings (pour coureurs débutants) est indispensable.
- Ne vous couvrez pas trop. Il faut avoir un peu froid en début de séance.
- Il vous faut également un chronomètre, celui d'une montre ordinaire suffit amplement.

Séances :

	Séance
1	25' course, V_e
2	30' course, V_e
3	25' course, décomposées en 15' V_e / 3' V_e + 2 km/h / 7' V_e
4	25' course, V_e
5	30' course, V_e
6	25' course, décomposées en 15' V_e / 5' V_e + 2 km/h / 5' V_e
7	30' course, V_e
8	35' course, V_e
9	30' course, décomposées en 12', V_e / 4', V_e + 2 km/h / 4', V_e / 4', V_e + 2 km/h / 6', V_e
10	30' course, V_e
11	35' course, V_e
12	30' course, décomposées en 12', V_e / 6', V_e + 2 km/h / 4', V_e / 2', V_e + 3 km/h / 6', V_e
13	35' course, V_e
14	35' course, V_e
15	35' course, décomposées en 15', V_e / 5', V_e + 2 km/h / 4', V_e / 5', V_e + 2 km/h / 6', V_e
16	40' course, V_e
17	35' course, V_e
18	35' course, décomposées en 15', V_e / 7', V_e + 2 km/h / 4', V_e / 3', V_e + 3 km/h / 6', V_e
19	30' course, V_e
20	COMPETITION 5 km ou 45' course, V_e