# PLAN 4 SEMAINES

# **OBJECTIF:** 35 MN



4h

3 h

2 h

Par Marc Raquil, coach entraînement, ancien champion du 400 m.

SEMAINE 1

# DURÉE : 3 H 05

#### MARDI (40 mn)

> 30 mn de footing (45 s de footing/15 s de marche). > 10 mn d'étirements.

# JEUDI (1 h 30 mn)

> 35 mn de footing (1 mn de footing/ 15 s de marche)

>45 mn d'exercices de renforcement musculaire, dans un stade ou un parc avec des escaliers et des bancs : 3 x 20 extensions de jambe sur un banc ou une grande marche, à gauche puis à droite (on monte sur une jambe placée sur une grosse marche ou un banc); 3 x 20 squats (travail des fessiers); selon votre condition physique, entre 3 x 12 et 3 x 20 pompes inclinées (mains en appui sur le dos d'un banc) ; travail des triceps dos au banc: entre 3 x 15 et 3 x 20 exercices; exercices de fentes: 2 x 20 pas en fente avant (jambe droite et gauche); abdos:

> 10 mn d'étirements.

#### SAMEDI (1 h 05 mn)

3 x 20 crunchs.

> 40 mn de footing avec : 10 mn à allure normale (être capable de parler en courant); 5 x 3 mn de fartlek à allure soutenue (phase ludique de petites accélérations et récupérations) avec 1 mn de récupération (en trottinant ou marchant) entre les séries. >10 mn de footing à allure modérée.

**MA SEMAINE** 

Nb de séances:

>15 mn d'étirements.

Durée:

Kilomètres:

SEMAINE 2

## **DURÉE: 3 H 25** LUNDI (55 mn)

> 45 mn de footing avec : 2 mn de course/1 mn de marche durant 15 mn; 8 x 2 mn de fartlek avec récupération 1 mn entre les séries.

> 5 mn de footing de récupération. > 10 mn d'étirements.

#### JEUDI (1 h 20 mn)

> 25 mn de footing.

> Séance de renforcement musculaire (cf. jeudi semaine 1) durant 45 mn.

> 15 mn d'étirements.

#### SAMEDI (1 h 10 mn)

> 40 mn de footing.

> Abdos : crunchs, obliques, gainage durant 20 mn.

**MA SEMAINE** 

Nb de séances:

Kilomètres:

Durée:

> 10 mn d'étirements.

**SEMAINE 3** 

# **DURÉE : 3 H 10**

LUNDI (45 mn)

> 10 mn de footing.

> 12 mn de course: 1 mn 30 à allure rapide/30 secondes de récupération (courir vite mais en étant capable de repartir sur la même base à la fraction suivante).

>5 mn de footing.

> 12 mn de course : 1 mn à allure rapide/30 s de récupération.

>5 mn de footing de retour au calme.

#### JEUDI (1 h 30 mn)

> 10 mn de footing.

> Préparation physique intensive durant 1 h 10: exercices multiples de renforcement musculaire sous forme de PPG (30 mn): squats, escaliers (montées de marches en courant), fentes jusqu'à 30 pas, 15 lignes droites sur 100 m environ en va-etvient (longueur d'un terrain de foot) à vitesse soutenue mais en dessous du maximum : repos 3 à 5 mn avec hydratation; refaire le même circuit une seconde fois. > 10 mn d'étirements.

### VENDREDI (55 mn)

> 40 mn de footing.

> 15 mn d'étirements.

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

**SEMAINE 4** 

# 3 H O5 + COURSE

#### LUNDI (45 mn)

> 15 mn de footing. Intervalles rythmés: 6 mn de 30/30 (30 s rapides/30 s de récupération).

> 2 mn de marche active.

> Intervalles rythmés: 6 mn de 45/45 (45 s rapides/45 s de récupération).

> 15 mn de footing de récupération.

#### JEUDI (1 h 35 mn)

> 15 mn de footing. > Renforcement musculaire (cf. jeudi semaines 1 et 2) avec 15 lignes droites de 100 m environ (longueur d'un terrain de foot) à vitesse soutenue mais en dessous du maximum.

> 10 mn d'étirements.

### VENDREDI (45 mn)

> 45 mn de footing en endurance.

> Repos.

# DIMANCHE (35 mn)

> Votre premier 5 km en 35 mn (ou moins si vous êtes très en forme!).

**DIMANCHE: COURSE** 

> Temps:

> Vitesse moyenne:

**MA SEMAINE MA SEMAINE** 

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

SEMAINES