

PROGRAMME de préparation aux 5 miles pour CONFIRMES

3 - 9 février	
1 ^{er}	TEST
2 ^{ème}	10' cool + 1' marcher + 25' end de base (+/-4,5km) sur parcours plat
10- 16 février	
1 ^{er}	20' cool + 20' end de base OU TEST si celui-ci n'a pas été effectué la semaine précédente
2 ^{ème}	10' cool + 1' marcher + 25' end de base (+/-4,5km)
17 - 23 février	
1 ^{er}	10' cool + 30' end de base sur parcours plat (+/-5km)
2 ^{ème}	5' cool + 15' end de base + 15' end cont sur parcours plat (+/-5km)
24 fev - 2 mars	
1 ^{er}	10' cool + 15' end de base + 10x(100m vite/100m lent) + 5' cool sur parcours plat (+/-6km)
2 ^{ème}	10' cool + 30' end de base sur parcours plat (+/-5km)
3 ^{ème}	20' end de base + 15' end cont sur parcours vallonné (+/-5,5km)
3 - 9 mars	
1 ^{er}	10' cool + 10' end de base + 2x* [6x(100m vite/100m lent)] + 5' cool sur parcours plat (+/-5,5km)
2 ^{ème}	45' end de base sur parcours plat (+/-6km)
3 ^{ème}	15' end de base + 20' end cont sur parcours vallonné (+/-6km)
10 - 16 mars	
1 ^{er}	50' end de base sur parcours plat (+/-6,5km)
2 ^{ème}	20' end de base + 15' en accélérant dans toutes les côtes sur parcours vallonné + 5' cool (+/-5,5km)
17-mars	10' cool + 10' end de base + 10' end cont (+/-4,5km)
18-mars	REPOS + MANGER UN BON GROS PLAT DE PATES
19-mars	5 miles

* = 3' cool entre ces 2 séries

ALLURE	cool = courir très doucement = un peu plus vite que marcher
	end de base = courir en sachant parler = entre 7' et 7'30" par kilomètre
	end cont = courir en sentant que les pulsations cardiaques montent mais que l'on sait tenir longtemps = entre 6' et 6'30" par kilomètre
	100m vite/ 100m lent = 100m entre 23" et 27" / 100m entre 45" et 52"

Programme réalisé par un préparateur physique, Vincent D'Harveng, pour le Service des sports UCL :
contact : vincent.@promo-sport.be