

**PROGRAMME de préparation aux 5 miles pour DEBUTANTS**

3 - 9 février	
1 <sup>er</sup>	TEST
2 <sup>ème</sup>	12' cool + marcher 1' + 12' cool + marcher 1' + 12' cool sur parcours plat (+/- 4km)
10- 16 février	
1 <sup>er</sup>	30' cool OU TEST si celui-ci n'a pas été effectué la semaine précédente
2 <sup>ème</sup>	12' cool + marcher 1' + 12' cool + marcher 1' + 12' cool sur parcours plat (+/- 4km)
17 - 23 février	
1 <sup>er</sup>	10' cool + 25' end de base sur parcours plat (+/- 4,5km)
2 <sup>ème</sup>	10' cool + 20' end cont + 10' cool sur parcours plat (+/- 5km)
24 fev - 2 mars	
1 <sup>er</sup>	10' cool + 15' end de base + 6x (100m vite/100m lent) + 5' cool sur parcours plat (+/- 5km)
2 <sup>ème</sup>	10' cool + 30' end de base sur parcours plat (+/-5km)
3 <sup>ème</sup>	20' end de base + 15' end cont sur parcours vallonné (+/-5km)
3 - 9 mars	
1 <sup>er</sup>	10' cool + 10' end de base + 2x* [6x (100m vite/100m lent)] + 5' cool sur parcours plat (+/-6km)
2 <sup>ème</sup>	30' end de base sur parcours plat (+/- 4km)
3 <sup>ème</sup>	15' end de base + 20' end cont sur parcours vallonné (+/-6km)
10 - 16 mars	
1 <sup>er</sup>	20' end de base + 15' en accélérant dans toutes les côtes sur parcours vallonné + 10' cool (+/-6km)
2 <sup>ème</sup>	50' end de base sur parcours plat (+/- 6,5km)
17-mars	10' cool + 10' end de base + 10' end cont (+/-4km)
18-mars	<b>REPOS + MANGER UN BON GROS PLAT DE PATES</b>
<b>19-mars</b>	<b>5 miles</b>

\* = 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 8' et 8'45" par kilomètre
	end cont = courir en sentant que les pulsations cardiaques montent mais que l'on sait tenir longtemps = entre 6'45" et 7'15" par kilomètre
	100m vite/ 100m lent = 100m entre 26" et 30" / 100m entre 52" et 58"= marcher

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

