

PROGRAMME de préparation aux 5 miles pour EXPERTS

3 - 9 février	
1 ^{er}	TEST
2 ^{ème}	5' cool + 35' end de base (+/- 6km) 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}	5' cool + 35' end de base (+/- 6km) sur parcours plat
17 - 23 février	
1 ^{er}	5' cool + 40' end de base sur parcours plat (+/-6,5km)
2 ^{ème}	5' cool + 20' end de base + 15' end cont sur parcours plat (+/-6km)
24 fev - 2 mars	
1 ^{er}	10' cool + 25' end de base + 2x [6x (100m vite/100m lent)] + 5' cool sur parcours plat (+/-7,5km)
2 ^{ème}	5' cool + 40' end de base sur parcours plat (+/-7km)
3 ^{ème}	20' end de base + 20' end cont sur parcours vallonné (+/-7km)
3 - 9 mars	
1 ^{er}	15' end de base + 2x* [8x (100m vite/100m lent)] + 5' cool sur parcours plat (+/-6,5km)
2 ^{ème}	45' end de base sur parcours plat (+/-7km)
3 ^{ème}	10' end de base + 15' end cont + 3x3' rapide** + 5' cool sur parcours vallonné (8km)
10 - 16 mars	
1 ^{er}	30' end de base + 20' end cont sur parcours plat (+/-9km)
2 ^{ème}	30' end de base + 15' en accélérant dans toutes les côtes sur parcours vallonné + 5' cool (+/-7,5km)
17-mars	10' cool + 10' end de base + 10' end cont
18-mars	REPOS + MANGER UN BON GROS PLAT DE PATES
19-mars	5 miles

* = 3' cool entre ces 2 ou 3 séries

** = courir 3' à bonne allure (être essouffé après les 3') et courir 3' cool entre les répétitions

*** = 3x 5' un peu plus rapide = courir assez vite mais à une allure que l'on sait tenir pendant 5' et courir 3' cool entre les 3 répétitions

ALLURE	
	cool = courir très lentement
	end de base = courir en sachant parler = entre 6' et 6'30" par kilomètre
	end cont = courir en sentant que les pulsations cardiaques montent mais que l'on sait tenir longtemps = entre 5' et 5'30" par kilomètre
	100m vite/ 100m lent = 100m entre 20" et 25" / 100m entre 40" et 48"
Programme réalisé par un préparateur physique, Vincent D'Harveng, pour le Service des sports UCL : contact : vincent.@promo-sport.be	