



Foulées du vieux château

Programme sportif 6,6km Montluçon (7 semaines)

Quel drôle de distance pour cette course que vous réaliserez en 2 petites boucles. Vous avez l'habitude de courir le week-end, seul(e) et vous voulez saisir l'opportunité de partir en peloton, Vous êtes jeunes athlètes, triathlètes, footballeurs ou autre sportif; vous aimez vous mesurer et faire parler votre vitesse et pourquoi pas de mener le peloton . . . Préparez cet instant magique !

Conseils pour vos rythmes de course :

Courez vos "footing" en aisance respiratoire (c'est à dire que vous pouvez parler aisément en courant).

Privilégiez un terrain souple (herbe, sous bois, etc)

Lorsque vous lisez dans le programme "course soutenue", courez en augmentant votre rythme de

course de manière à ce que votre essoufflement devienne gênant pour parler en courant. Lorsque

vous lisez "course rapide" dans le programme vous adoptez une course relativement rapide mais

ce n'est pas un sprint (à ce moment là, parler pendant votre exercice devient très difficile, voire impossible).

Les petits plus :

Respectez absolument les rythmes de course décrits plus haut.

Pensez à boire au minimum 1,5 l d'eau plate répartis tout au long de la journée.

Faites des étirements après les séances footing.

En cas de difficulté anormale sur une séance d'alternance d'allures, ne pas hésiter à réduire les

répétitions ou bien à remplacer les exercices par un simple footing.

L'objectif avec ce programme est de finir votre 6,6 km en vrai compétiteur !

1ère SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 5' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de course rapide/

30" course lente + 2' footing + 5' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de course

rapide/30" course lente + 10' footing

Jour 3 : 30' footing

2ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 7' en alternant sans discontinuer : 30" de course rapide/30" course lente + 3'

footing + 7' en alternant sans discontinuer : 30" de course rapide/30" course lente + 5' footing

Jour 3 : 40' footing

3ème SEMAINE

Jour 1 : 25' footing + 2' course soutenue + 1' footing + 3' course soutenue + 1'30 footing + 2'

course soutenue + 1' footing + 3' course soutenue + 10' footing cool

Jour 2 : 40' footing

Jour 3 : 20' footing + 10' en alternant sans discontinuer : 30" de course rapide/30" course lente +

10' footing

Jour 4 (facultatif) : 30' footing

4ème SEMAINE

Jour 1 : 50' footing

Jour 2 : 20' footing + 8' en alternant sans discontinuer 40" de course rapide/40" course lente + 10'

footing

Jour 3 (Facultatif) : 30' footing

5ème SEMAINE

Jour 1 : 25' footing + 3' course soutenue + 1'30" footing + 4' course soutenue + 2' footing + 3'

course soutenue + 10' footing cool

Jour 2 : 40' footing

Jour 3 : 20' footing + 10' en alternant sans discontinuer : 40" de course rapide/40" course lente +

10' footing

Jour 4 (facultatif) : 30' footing

6ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 4' course soutenue + 2' footing + 3' course soutenue + 2' footing + 4' course

soutenue + 5' footing

Jour 3 : 40' footing

7ème SEMAINE

Jour 1 : 40' footing

Jour 2 : 30' footing (facultatif)

Jour 3 : **FOULÉES DE VIEUX CHÂTEAU (6,6km)**