

Running – Plan de 10 semaines: Pour les débutants

Lors de la planification de l'entraînement pour les débutants, il s'agit de planifier la structure de manière à ce que les coureurs atteignent l'objectif fixé tout en trouvant du plaisir à courir. Seuls ceux qui prennent plaisir à courir resteront des coureurs à long terme, même après avoir suivi un cours pour débutants ou un plan d'entraînement type qu'ils ont eux-mêmes réalisé.

Une approche encourageante se présente comme suit:

- Il faut compter env. dix semaines pour débiter en douceur. Dans les pages qui suivent, vous découvrirez un plan d'entraînement qui vous permettra d'être bien préparé pour participer à une course populaire de trois à cinq km.
- Composez un programme sur mesure en fonction de vos besoins. Evitez de placer la barre trop haut au début. Votre corps a besoin de temps pour s'habituer et s'adapter à l'effort.
- Lorsque vous courez, dosez le rythme de façon à pouvoir parler avec votre partenaire sans être essoufflé (voir [Intensité](#)).
- Rejoignez un groupe ou invitez vos amis et connaissances à courir avec vous.
- Choisissez des parcours agréables sans dénivellations importantes.
- Préférez les sentiers ou les chemins non asphaltés.

Semaine 1 Préparation

Lundi

Mardi 5 x 2 min de course avec 2 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 3 x 3 min de course avec 4 min de marche entre chaque course

Vendredi

Samedi

Dimanche 2 x 5 min de course avec 5 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 2 Débuter en douceur

Lundi

Mardi 5 x 3 min de course avec 2 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 2 x 6 min de course avec 4 min de marche entre chaque course

Semaine 2 Débuter en douceur

Vendredi

Samedi

Dimanche 3 x 5 min de course avec 5 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 3 Premiers progrès

Lundi

Mardi 5 x 4 min de course avec 2 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 3 x 6 min de course avec 4 min de marche entre chaque course

Vendredi

Samedi

Dimanche 2 x 10 min de course avec 5 min de marche après chaque séquence
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 4 Courir 15 minutes sans interruption

Lundi

Mardi 2 x 6 min de course avec 2 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 2 x 8 min de course avec 4 min de marche entre chaque course,
10 min d'ABC de course

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 20 min de course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 5 Garder le rythme

Lundi

Mardi 3 x 6 min de course avec 3 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 5 Garder le rythme

Mercredi

Jeudi 2 x 10 min de course avec 5 min de marche entre chaque course,
10 min d'ABC de course

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 20 min de course,
15 min renforcement du tronc et étirements

Semaine 6 Courir 25 minutes sans interruption

Lundi

Mardi 4 x 6 min de course avec 3 min de marche entre chaque course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 2 x 12 min de course avec 5 min de marche entre chaque course,
10 min d'ABC de course

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 25 min de course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 7 Alternier les séquences

Lundi

Mardi 3 x 6 min de course avec 3 min de marche rapide entre chaque course,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 5 min de course, 3 min de marche, 8 x 1 min de course (à un rythme accéléré) avec 1 min de marche entre chaque course, 3 min de marche, 1 x 5 min de course, 2 min de marche,
10 min d'ABC de course

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Semaine 7 **Alterner les séquences**

Dimanche 20 min de course,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 8 **Courir 30 minutes sans interruption**

Lundiv

Mardi 4 x 7 min de course avec 3 min de marche entre chaque course,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 2 x 15 min de course avec 5 min de marche entre chaque course,
10 min d'ABC de course

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 30 min de course,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 9 **Alterner plusieurs séquences**

Lundi

Mardi 3 x 6 min de course avec 3 min de marche rapide entre chaque course,
20 min de renforcement du tronc et étirements

Mercredi

Jeudi 2 x 5 min de course avec 2 min de marche après chaque course, 5 x 2 min de course (à un rythme accéléré) avec 1 min de marche après chaque course, 3 min de marche, 5 min de course,
10 min d'ABC de course

Vendredi 10 min de gymnastique des pieds

Samedi

Dimanche 25 min de course,
15 min de renforcement du tronc et étirements

Semaine 10 **Bien préparé pour la première course**

Lundi

Semaine 10 Bien préparé pour la première course

Mardi 2 x 10 min de course avec 5 min de marche entre chaque course,
10 min d'ABC de course

Mercredi

Jeudi 15 min de course, 5 min de marche, 3 x 1 min de course (à un rythme accéléré) avec 1
min de marche lente après chaque course
15 min de renforcement du tronc et étirements

Vendredi

Samedi

Dimanche Course populaire (env. 3-5 km)

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO