



Plan entraînement

distance : 5 km

intermédiaire

Lexique

r = Temps de récup

R = Temps de récup
entre chaque série

AS : Allure Spécifique
(exemple AS10 = Ton allure cible sur le 10K)

Footing : allure confortable à laquelle tu peux,
par exemple, tenir une discussion en courant.

Les priorités sont déterminées sur une échelle de 1 à 5 : 1 étant la priorité la plus forte — 5 étant la priorité la plus faible

Conseils du coach



Tous tes footings doivent être réalisés entre **60 et 70% de ta VMA**, c'est-à-dire un rythme très tranquille. Cela te permettra de travailler ton **endurance fondamentale** qui constitue la base essentielle à tout coureur.

Si jamais tu te sens fatigué.e durant une semaine, n'hésite pas à supprimer une séance : il est important de **s'écouter**.

Les séances à réaliser pour être bien préparé.e sont les séances numéros 1, 2 et 3. Les autres sont facultatives. N'hésite pas à remplacer une séance facultative par du **renforcement musculaire** afin de développer ta puissance de course, ou par une **session de gammes** pour gagner en technique !



Plan entraînement 5km Intermédiaire

Semaine 1

Séance 01 2

Piste

25 min de footing + 10x200m
r=1' passive

Séance 02 1

Footing

50 min de footing

Séance 03 4

Fartlek

45 min footing + 20 min seuil

Séance 04 5

Footing

45 min de footing

Séance 05 3

Sortie longue

1h20

Conseil du coach semaine 1



On attaque avec une séance d'anaérobie. C'est simple pour les 200m : tu dois tout donner ! La récupération passive consiste à marcher tranquillement.

Pour ta session de fartlek un bloc de 20 min au seuil, c'est l'allure que tu pourrais tenir durant une heure.

Semaine 2

Séance 01 2

Piste

25 min de footing + 10 x 400m r1'

Séance 02 1

Footing

50 min de footing

Séance 03 4

Fartlek

20 min de footing
+ 2 x 12 min actif r4'

Séance 04 5

Footing

50 min de footing

Séance 05 3

Côtes

30 min de footing + 10 min de côtes + 10 min de footing

Conseil du coach semaine 2



Une jolie VMA (100%) sur piste. Ça doit aller vite, mais veille à conserver une allure constante.

Pour ton fartlek adopte l'allure "footing actif" qui équivaut à 75-80% de ta VMA.





Plan entraînement 5km

Intermédiaire

Semaine 3

Séance 01

2

Piste

20 min de footing
+ 3000 r4' + 2000m r2' + 1000m

Séance 02

1

Footing

50 min de footing

Séance 03

4

Piste

30 min de footing
+ 2 x (6 x 300m r1') r5'

Séance 04

3

Footing

45 min de footing

Séance 05

5

Sortie longue

1h20

Conseil du coach

semaine 3



Pour la séance 1, du seuil (80% VMA) pour améliorer ta résistance, une qualité essentielle à tout coureur de demi-fond !

Encore une séance de piste avec un travail à réaliser entre 100%-105% de ta VMA.

Semaine 4

Séance 01

2

Piste ou fartlek

30 min de footing + 2 x 13 min de 30/30 r4'

Séance 02

1

Footing

50 min de footing

Séance 03

4

Fartlek

40 min de footing
+ 2 x (500m / 1000m / 500m r2'30) r4' AS5

Séance 04

3

Footing

50 min de footing

Séance 05

5

Côtes

30 min de footing + 10 min de côtes + 10 min de footing

Conseil du coach

semaine 4



Impossible de ne pas incorporer le classique travail anaérobie 30/30 ! Cours à 100% de ta VMA pendant 30 secondes puis récupère 30 secondes au trot. Attention à ne pas partir trop vite, car tu le paieras rapidement sur ce type de séance !

On commence à tâter le terrain de l'allure visée pour ton 5K avec cette séance d'allure spécifique.





Plan entraînement 5km

Intermédiaire

Semaine 5

Séance 01 2

Piste

30 min de footing
+ 5 x (4 x 150m r50") r5'

Séance 02 1

Footing

50 min de footing

Séance 03 4

Piste

20 min de footing
+ 2000m r4' + 3 x 1000m r3'

Séance 04 3

Footing

45 min de footing

Séance 05 5

Sortie longue

1h20

Conseil du coach

semaine 5



Une VMA courte (100-105%) pour bien débiter la semaine. Envoie bien tes 150m, mais méfie-toi, il y a tout de même 20 répétitions en tout !

Séance 3 avec pas mal de volume pour travailler le seuil haut (90% VMA).

Semaine 6

Séance 01 2

Piste

30 min de footing + 4 x (500m / 400m / 200m r100%) r3'

Séance 02 1

Footing

50 min de footing

Séance 03 4

Fartlek

30 min de footing + 20 min de 30/30 + 10 min de footing

Séance 04 3

Footing

50 min de footing

Séance 05 5

Côtes

30 min de footing + 10 min de côtes + 10 min de footing

Conseil du coach

semaine 6



De la VMA moyenne (95% VMA) sur les 500m et 400m, tu peux appuyer davantage sur les 200m.

r100% signifie que tu prends le même temps de récupération que le temps couru.

On retrouve nos 30/30 ;)





Plan entraînement 5km

Intermédiaire

Semaine 7

Séance 01 2

Piste

20 min de footing
+ 6 x 800m r 3'30

Séance 02 1

Footing

50 min de footing

Séance 03 4

Piste

20 min de footing
+ 8 x 500m AS5 r=45"

Séance 04 3

Footing

45 min de footing

Conseil du coach

semaine 7



Ta course approche, tu as déjà bien travaillé pendant 6 semaines, alors on commence à réduire le volume. La récupération fait partie de l'entraînement !

La séance 1 est à réaliser à 95% de VMA, la séance 3 à l'allure visée pour le 5K.

Semaine 8

Séance 01 2

Piste

20 min de footing
+ 5 x 1000m AS5 r=1'

Séance 02 1

Footing

45 min de footing

Séance 03 3

Shake out run

30 min de footing
+ 5 lignes droites AS5

Séance 04 4

Jour de course !

Conseil du coach

semaine 8



Répétition générale de l'allure visée aux 5K, histoire de bien l'imprimer. Si ça passe, le tour est théoriquement joué pour ta course.

Ensuite, du repos ! La veille de la course quelques lignes droites à l'allure visée.

