



WELEDA
Dès 1921

Le programme d'entraînement par Pascal Faivre-Pierret pour des courses à 5 à 15 km

| Niveau | 1ère séance | 2ème séance |
|-------------|---|--|
| Facile | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 8 x (30" de course lente / 1'30" de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 8 x (30" de course lente / 1'30" de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| Moyen | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'</p> <p>corps de séance 10 x (30" de course lente / 1' de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 8 x (45" de course lente / 1'15" de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| Difficile | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'</p> <p>corps de séance 7 x (2' de course lente / 1' de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 6 x (2'30" de course lente / 1' de marche rapide)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| 3ème séance | | 4ème séance |
| Facile | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 8 x (40" de course lente / 1'20" de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 8 x (40" de course lente / 1'20" de marche)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| Moyen | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 7 x (1' de course lente / 1'30" de marche rapide)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 7 x (1' de course lente / 1'30" de marche rapide)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| Difficile | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 5 x (3' de course lente / 1' de marche rapide)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 5' de marche, lente au départ puis de plus en plus soutenue à la fin des 5'.</p> <p>corps de séance 5 x (3' de course lente / 1' de marche rapide)</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| 5ème séance | | 6ème séance |
| Moyen | <p>échauffement 1 petit tour en trottinant lentement (3')</p> <p>corps de séance $\left\{ \begin{array}{l} 1x \text{ talons fesses} + 1x \text{ montée des genoux} + 1x \text{ jambes tendues} + 3x \text{ parcours avec plots, de face, 1 appui par intervalle (1 passage rapide et} \\ 2x \text{ 1 passage de profil) puis réaliser 1 petit tour,} \\ \text{allure lente (3')} \end{array} \right.$</p> <p>récupération 5' de marche lente ou retour trottiné + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 2 petits tours en trottinant lentement (6')</p> <p>corps de séance $\left\{ \begin{array}{l} 1x \text{ talons fesses} + 1x \text{ montée des genoux} + 1x \text{ jambes tendues} + 3x \text{ parcours avec plots, de face, 1 appui par intervalle (1 passage rapide et} \\ 2x \text{ 1 passage de profil) puis réaliser 1 petit tour,} \\ \text{allure lente (3')} \end{array} \right.$</p> <p>récupération 5' de marche lente + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |
| Difficile | <p>échauffement 2 petits tours en trottinant lentement</p> <p>corps de séance $\left\{ \begin{array}{l} 1x \text{ talons fesses} + 1x \text{ montée des genoux} + 1x \text{ jambes tendues} + 3x \text{ parcours avec plots, de face, 1 appui par intervalle (1 passage rapide et} \\ 2x \text{ 1 passage de profil) puis réaliser 2 petits tours,} \\ \text{allure lente (6')} \end{array} \right.$</p> <p>récupération 5' de marche lente ou retour trottiné + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> | <p>échauffement 2 petits tours en trottinant lentement</p> <p>corps de séance $\left\{ \begin{array}{l} 1x \text{ talons fesses} + 1x \text{ montée des genoux} + 1x \text{ jambes tendues} + 3x \text{ parcours avec plots, de face, 1 appui par intervalle (1 passage rapide et} \\ 2x \text{ 1 passage de profil) puis réaliser 2 petits tours,} \\ \text{allure lente (6')} \end{array} \right.$</p> <p>récupération 5' de marche lente ou retour trottiné + 5 à 10' d'étirements (mollets, ischiojambiers, quadriceps, fessiers, adducteurs)</p> |