

En 12 semaine : réussir son premier 17 kilomètres en sentiers (722m D+)

Prérequis :

- Être en bonne condition physique
- Être en mesure de courir 15 kilomètres sur route ou 12 kilomètres en sentier en continu
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même
- Cet entraînement est générique, il est donc prépondérant d'accepter qu'il puisse ne pas convenir à toutes les personnes. L'organisation du BUT et Natacha Gagné Kinésiologue se dégage de toute responsabilité quant à l'appropriation de ce programme. Nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé si des douleurs ou des blessures apparaissent en cours de programme.

Avant de commencer, d'assurer de :

- Débuter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essouffement de 3 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Le plus possible, espacer les entraînements d'une journée. À 4 entraînements par semaine, deux de ceux-ci se suivront
- Prendre en compte qu'il soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

Semaine 1 – du 27 juin au 3 juillet			
Entraînement 1 <i>Route</i> Faire 5 à 7 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 10x	Entraînement 2 <i>Route</i> 5 à 7 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 30 à 45 minutes <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</small>	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 5 à 8 kilomètres en continu
Semaine 2 – du 4 au 10 juillet			
Entraînement 1 <i>Route</i> Faire 7 à 9 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	Entraînement 2 <i>Route</i> 6 à 8 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 40 à 60 minutes <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</small>	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 7 à 10 kilomètres en continu
Semaine 3 – du 11 au 17 juillet			
Entraînement 1 <i>Route</i> Faire 10 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x	Entraînement 2 <i>Route</i> 7 à 9 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 50 à 60 minutes <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</small>	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 8 à 12 kilomètres en continu
Semaine 4 – du 18 au 24 juillet			
Entraînement 1 <i>Route</i> Faire 10 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x	Entraînement 2 <i>Route</i> 8 à 10 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 60 minutes <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</small>	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 10 à 15 kilomètres en continu 3 à 4 kilomètres en continu

Réussir son premier 17 kilomètres en sentiers

Semaine 5 – du 25 au 31 juillet			
Entraînement 1 <i>Route</i> Faire 5km de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x	Entraînement 2 <i>Route</i> 5 à 7 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier course et marche pendant 40 à 60 minutes <small>*Suggéré de choisir les moments de marche lorsque le dénivelé est important</small>	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 7 à 10 kilomètres en continu
Semaine 6 – du 1 au 7 août			
Entraînement 1 <i>Route</i> Faire 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 2 minutes de course et 30 secondes de marche 15x	Entraînement 2 <i>Route</i> 6 à 8 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 50 à 60 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 8 à 12 kilomètres en continu
Semaine 7 – du 8 au 14 août			
Entraînement 1 <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 2 minutes de course et 15 secondes de marche 10x	Entraînement 2 <i>Route</i> 7 à 9 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 60 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 10 à 15 kilomètres en continu
Semaine 8 – du 15 au 21 août			
<i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 3 minutes de course et 15 secondes de marche 8x	Entraînement 2 <i>Route</i> 8 à 10 kilomètres de course en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 50 à 60 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 12 à 16 kilomètres en continu

Réussir son premier 17 kilomètres en sentiers

Semaine 9 – du 22 au 28 août			
Entraînement 1 <i>Route</i> 5km de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 4 minutes de course et 15 secondes de marche 8x	Entraînement 2 <i>Route</i> 5 à 7 kilomètres de course en continu plus rapides	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 60 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 8 à 12 kilomètres en continu
Semaine 10 – du 29 août au 4 septembre			
Entraînement 1 <i>Route</i> 5km de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 5 minutes de course et 15 secondes de marche 6x	Entraînement 2 <i>Route</i> 6 à 8 kilomètres de course en continu plus rapides	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 75 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 10 à 15 kilomètres en continu
Semaine 11 – du 5 au 11 septembre			
Entraînement 1 <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu <i>Sentier</i> Alternier 5 minutes de course et 15 secondes de marche 8x	Entraînement 2 <i>Route</i> 7 à 9 kilomètres de course en continu plus rapides	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 30 à 75 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 14 à 17 kilomètres en continu
Semaine 12 – du 12 au 18 septembre			
Entraînement 1 <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu rapides <i>Sentier</i> S'amuser 30 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> 5 kilomètres de course en continu plus rapides	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Continu (marche au besoin) pendant 30 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> La journée course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !

- Important d'intégrer des sorties sur des parcours techniques (roches, racines) et ayant du dénivelé au moins 1 fois par semaine.
- Un entraînement par intervalles alterne périodes à essoufflement élevé et périodes de repos.