

Programme offert par NxtG PHYSIO – experts en mouvement et performance

Réalisé par Paul Abet, spécialiste en course à pied

Préparation 5km

Récapitulatif

Semaine	Objectif
1	Endurance Aérobic
2	Endurance Aérobic
3	Endurance Aérobic
4	Recup
5	VO2max
6	VO2max
7	VO2max
8	Affutage/Course

Sensation
 "Très Facile"
 Récupération
 "Facile"
 Entraînement Endurance
 "Modéré"
 Pace de compétition
 "Difficile"
 Intervalles long (5min à 20min)
 "Très difficile"
 Intervalle court (30sec à 5min)

Zone FC	% FC	% FC
1		70%
2	70%	80%
3	80%	90%
4	90%	95%
5	95%	100%

Plan d'entraînement

Semaine	Jour	Date	Objectif	Entraînement Course	Focus	Temps Séance (min)	Temps Semaine (min)	Temps Semaine (hr:min)
1	lundi	07/04/2025	Endurance Aérobic	Repos			113	01:53:00
	mardi	08/04/2025		10min échauffement z2 + 3x 5min z3 (repos 3min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	44		
	mercredi	09/04/2025		Repos				
	jeudi	10/04/2025		10min échauffement z2 + 2x [4x 1min z4 (repos 1min "marche")] Récup 3min z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	39		
	vendredi	11/04/2025		Repos				
	samedi	12/04/2025		Repos				
	dimanche	13/04/2025		Course continue 30min z2	Sortie "longue"	30		
2	lundi	14/04/2025	Endurance Aérobic	Repos			115	01:55:00
	mardi	15/04/2025		10min échauffement z2 + 2x 8min z3 (repos 4min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	44		
	mercredi	16/04/2025		Repos				
	jeudi	17/04/2025		10min échauffement z2 + 2x [3x 1:30 z4 (repos 1:30 "marche")] Récup 3min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	41		
	vendredi	18/04/2025		Repos				
	samedi	19/04/2025		Repos				
	dimanche	20/04/2025		Course continue 30min z2	Sortie "longue"	30		
	lundi	21/04/2025		Repos				
	mardi	22/04/2025		10min échauffement z2 + 2x 10min z3 (repos 5min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	50		
	mercredi	23/04/2025		Repos				

3	jeudi	24/04/2025	Endurance Aérobie	10min échauffement z2 + 2x [2x 2min z4 (repos 2min "marche")] Récup 3min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	39	119	01:59:00
	vendredi	25/04/2025		Repos				
	samedi	26/04/2025		Repos				
	dimanche	27/04/2025		Course continue 30min z2	Sortie "longue"	30		
4	lundi	28/04/2025	Recup	Repos			80	01:20:00
	mardi	29/04/2025		Course continue 15min z2	Sortie "récup"	15		
	mercredi	30/04/2025		Repos				
	jeudi	01/05/2025		Course continue 25min z2	Sortie "récup"	25		
	vendredi	02/05/2025		Repos				
	samedi	03/05/2025		Repos				
	dimanche	04/05/2025		Course continue 40min z2	Sortie "récup"	40		
5	lundi	05/05/2025	VO2max	Repos			135	02:15:00
	mardi	06/05/2025		10min échauffement up to z3 + 4x 4min z4 (repos 2min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	44		
	mercredi	07/05/2025		Repos				
	jeudi	08/05/2025		10min échauffement up to z4 + 3x [2x 1:30 z5 (repos 1:30 "marche")] Récup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	46		
	vendredi	09/05/2025		Repos				
	samedi	10/05/2025		Repos				
	dimanche	11/05/2025		Course continue 45min z2	Sortie "longue"	45		
6	lundi	12/05/2025	VO2max	Repos			138	02:18:00
	mardi	13/05/2025		10min échauffement up to z3 + 3x 6min z4 (repos 3min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	47		
	mercredi	14/05/2025		Repos				
	jeudi	15/05/2025		10min échauffement up to z4 + 3x [3x 1min z5 (repos 1min "marche")] Récup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	46		
	vendredi	16/05/2025		Repos				
	samedi	17/05/2025		Repos				
	dimanche	18/05/2025		Course continue 45min z2	Sortie "longue"	45		
7	lundi	19/05/2025	VO2max	Repos			135	02:15:00
	mardi	20/05/2025		10min échauffement up to z3 + 2x 8min z4 (repos 4min z2 "jogg lent") + 10min cool down z2	Intervalles "long"	44		
	mercredi	21/05/2025		Repos				
	jeudi	22/05/2025		10min échauffement z5 + 3x [4x 45sec z5 (repos 45sec "marche")] Récup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	46		
	vendredi	23/05/2025		Repos				
	samedi	24/05/2025		Repos				
	dimanche	25/05/2025		Course continue 45min z2	Sortie "longue"	45		
	lundi	26/05/2025		Repos				

8	mardi	27/05/2025	Affutage	10min echauffement up to z4 + 2x [5x 30sec z5 (repos 30sec "marche")] Recup 4min en z2 + 10min cool down z2	Intervalles "court"	34	54	00:54:00
	mercredi	28/05/2025		Repos				
	jeudi	29/05/2025		Course continue 20min z2	Sortie "décrassage"	20		
	vendredi	30/05/2025		Repos				
	samedi	31/05/2025	Course	Course				
	dimanche	01/06/2025		Repos				