

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT - 20KM DE BRUXELLES

NIVEAU DÉBUTANT

Profil : Peu ou pas d'expérience en course.

Objectif : Franchir la ligne d'arrivée, courir/marcher si nécessaire.

Volume : 3 séances hebdomadaires

SEMAINE 1	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 1	30 min	5 min course + 2 min marche x 4 séries	Très confortable	Première séance. Peu importe votre niveau de base, ces 30 minutes servent à préparer votre allure de course pour les 8 semaines à venir.
Jour 2	30 min	5 min course + 2 min marche x 4 séries	Très confortable	
Jour 3	35 min	5 min course + 2 min marche x 5 séries	Très confortable	Première progression : 5 séries au lieu de 4. Si c'est trop difficile, repassez à 4 séries.
SEMAINE 2	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 4	35 min	7 min course + 2 min marche x 4 séries	Très confortable	Les blocs passent de 5 à 7 min : c'est le changement de cette semaine. Partez prudemment.
Jour 5	35 min	7 min course + 2 min marche x 4 séries	Confortable	
Jour 6	45 min	7 min course + 2 min marche x 5 séries	Très confortable	La fatigue des jours précédents peut se faire sentir. Restez très confortable, ne forcez pas sur la dernière série.
SEMAINE 3	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 7	55 min	10 min course + 4 min marche x 4 séries	Très confortable	Première grosse évolution par rapport à la semaine passée. Finir les 4 séries compte plus que l'allure.
Jour 8	55 min	10 min course + 4 min marche x 4 séries	Très confortable	
Jour 9	65 min	10 min course + 3 min marche x 5 séries	Très confortable	On dépasse la barre des 60min de course. Essayez de respecter le programme mais n'oubliez pas d'écouter votre corps ! S'il vous demande de ralentir ou de prendre une pause, écoutez-le !
SEMAINE 4	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 10	60 min	15 min course + 5 min marche x 3 séries	Très confortable	On passe à 15 min par course. C'est une étape clé du programme. Petit cadeau cette semaine, 5 min de récupération. Profitez-en pour trouver une allure longue distance.
Jour 11	60 min	15 min course + 5 min marche x 3 séries	Très confortable	Même séance que la course précédente. Si elle vous semble plus facile, votre corps a intégré le palier. C'est exactement ce qu'on cherche.
Jour 12	80 min	15 min course + 5 min marche x 4 séries	Très confortable	Une 4ème série s'ajoute. Prenez votre temps et n'oubliez pas d'écouter votre corps.
SEMAINE 5	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 13	60 min	25 min course + 5 min marche x 2 séries	Très confortable	Cette semaine, 25 min de course d'un coup. Partez lentement, vous avez seulement deux séries à faire.
Jour 14	60 min	25 min course + 5 min marche x 2 séries	Très confortable	Si les 25 min vous ont semblé facile, votre allure de base est en train de se construire.
Jour 15	45 min	45 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Confortable	Première course sans intervalles. Passage en endurance continue. L'arrêt est autorisé mais pas obligatoire, gérez votre effort comme si vous n'aviez pas le droit de vous arrêter.

SEMAINE 6	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 16	45 min	45 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Confortable	Courir 45 min sans intervalles doit commencer à sembler normal.
Jour 17	60 min	60 min course - 2 arrêts possible de max 1 min	Confortable	15 minutes de plus qu'hier. Deux arrêts autorisés, utilisez-les si besoin, surtout le premier pour ne pas partir trop vite.
Jour 18	60 min	60 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Très confortable	

SEMAINE 7	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 19	80 min	35 min course + 5 min marche x 2 séries	Très confortable	On revient aux intervalles, c'est une bonne façon de courir 80 min à ce stade.
Jour 20	80 min	35 min course + 5 min marche x 2 séries	Confortable	
Jour 21	120 min	35 min course + 5 min marche x 3 séries	Très confortable	Pour la première fois, nous allez courir plus de 2 heures. C'est votre répétition générale, gérez l'allure exactement comme vous le ferez le Jour J. Si vous finissez les 3 séries, vous êtes prêts.

SEMAINE 8	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 22	50 min	20 min course + 5 min marche x 2 séries	Très confortable	Dernière séance avec intervalles. Allez-y vraiment doucement, l'objectif n'est pas de progresser mais de garder les jambes actives sans les fatiguer.
Jour 23	30 min	30 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Confortable	30 minutes, pas plus. Si vous vous sentez bien et avez envie d'en faire plus, résistez. La forme que vous avez construite en 7 semaines ne disparaît pas en 3 jours de repos.
Jour 24	20 min	20 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Confortable	Demain ou après-demain, c'est le Jour J.

N'hésitez pas à adapter le programme selon votre condition physique et votre progression. Ce programme débutant est un programme général, en aucun cas il n'est un programme personnalisé. Pour un programme plus personnalisé, contactez-nous.

N'oubliez pas d'écouter votre corps, si vous ressentez le besoin de prendre une pause de plus, faites le. Un jour de repos complet entre les séances est recommandé

N'hésitez pas à intégrer une marche active de 30 à 40 min entre deux séances, sans la compter comme entraînement obligatoire.

Découvrez, avant le Jour-J, le parcours des 20km pour vous familiariser avec le terrain.

CONSEILS CLÉS

1. Au niveau sportif

- La veille : 7h30 ou 9h de sommeil. Une heure avant de dormir, retirez la téléphone.
- Au départ : Départ prudent ! L'euphorie du départ tue les courses. N'allez pas plus vite qu'à l'entraînement !
- Pendant la course : Découpez la course en intervalles de km ou de temps comme à l'entraînement. Concentrez-vous uniquement sur ça.
- Après la course : Marcher 15 minutes directement après l'arrivée. C'est la meilleure façon de récupérer. Ne vous allongez pas par terre.

2. Au niveau alimentation

- Eau : Trois jours et deux jours avant la course : 2,5L-3L d'eau. La veille : 1,5L-2L d'eau.
- La veille : Repas riche en glucides (pâtes, riz,...) le soir.
- 2h30 avant la course : 500ml d'eau + (2 blancs d'œufs – facultatif) + 2 tranches de pains avec miel/confiture + banane
- 20-30min avant la course : 1 à 2 dattes ou un gel
- Pendant la course : Boire à chaque ravitaillement même sans soif. Si vous avez des gels, utilisez les aux environs des 7km et des 14km. Ou seulement au 10^{ème} km. (1 à 2 dattes remplacent aussi le gel.)
- Après la course : Buvez de l'eau et dans l'heure qui suit, marcher une source de protéinés + glucides comme une banane.