



SARNERSEE
LAUF 21.1. 10. 5 KM

PLAN D'ENTRAÎNEMENT COURSE DU LAC DE SARNEN, COURSE DE 10 KM

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE VIKTOR RÖTHLIN,
EXPERT OCHSNER SPORT RUNNING

GUIDE POUR LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT	Semi-marathon Finisher Plan de 14 semaines pour participer au semi-marathon sans pression de temps. L'objectif est de terminer la course et de vivre une belle expérience.	Semi-marathon en 2h Plan de 14 semaines, avec pour objectif de pouvoir courir le semi-marathon en 2h.	Semi-marathon en 1h 45 Plan de 14 semaines pour les coureurs plus ambitieux qui souhaitent non seulement franchir la ligne d'arrivée, mais aussi réaliser un temps rapide.
STRUCTURE DU PLAN	Le plan est structuré de manière cyclique. Après une semaine de détente, il y a toujours une semaine moyenne et une semaine difficile. Les entraînements sont structurés avec des couleurs en fonction de l'intensité. Dans la zone verte, tu cours lentement et de manière détendue. Dans la zone jaune, tu cours à une vitesse moyenne et dans la zone rouge, tu peux vraiment accélérer. Deux tiers de tous les entraînements sont dans le „vert“, c'est important pour l'endurance de base!		
FLEXIBILITÉ	Sois flexible! Tu peux réaliser et échanger les entraînements au cours de la même semaine. Note toutefois que: 1. Toujours faire une pause d'un jour après un entraînement rouge et un long run. 2. Aucun entraînement n'est reporté à la semaine suivante.		
PLUS D'ENTRAÎNEMENTS	Si tu souhaites t'entraîner davantage, ces entraînements ne doivent être effectués que dans la zone verte et ne doivent avoir lieu que la deuxième (moyenne) ou la troisième (dure) semaine à chaque fois. Ne remplis jamais une semaine de détente avec des entraînements de course supplémentaires. Ou bien on pratique un sport alternatif, mais qui se situe également dans la zone verte ou au maximum dans la zone jaune.		
INTERRUPTIONS	Pour un maximum de 2 entraînements possibles par semaine: effectuer le long run (si disponible) et un entraînement jaune. Pour un maximum de 1 entraînement possible par semaine: effectuer le long run. Mais cela ne doit pas se produire plus de 2 fois au cours de la préparation des 3 derniers mois. Sinon, il faut absolument que tu compenses avec un sport alternatif!		
MOTIVATION	Ton objectif „semi-marathon“ doit être un plaisir, c'est pourquoi il faut garder une motivation élevée. Cours souvent avec des amis. Laisse tes enfants t'accompagner à vélo sur les longs runs. Repousse aussi parfois un entraînement si tu es totalement démotivé. Réjouis-toi de tes progrès et surtout, écoute bien ton corps. Si tu te sens très fatigué ou faible, renonce à un entraînement ou cours dans la zone verte au lieu de la zone jaune. Mais n'oublie pas qu'une semaine sur trois est une semaine difficile. On devrait donc être vraiment fatigué de l'entraînement à la fin de la semaine! En revanche, une semaine de détente suivra, profite-en d'autant plus :-).		
ENTRAÎNEMENT DU TRONC & ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE	Outre l'entraînement d'endurance, il est également important de renforcer l'appareil locomoteur afin de prévenir les blessures. C'est pourquoi il faut absolument intégrer des unités de renforcement musculaire en plus des entraînements de course. Tu dois surtout travailler la force du tronc pour un style de course droit et stable, ainsi que des entraînements complémentaires pour la stabilité de l'axe des jambes.		

GUIDE		SEMI-MARATHON FINISHER	SEMI-MARATHON EN 2H	SEMI-MARATHON EN 1H45
CE 1	Course d'endurance lente	Correspond à la zone verte. Il est possible de parler sans problème et sans interruption.		
	Tempo	Pace: ~ 6:15 – 7:30	Pace: ~ 5:45 – 7:00	Pace: ~ 5:15 – 6:30
CE m	Course d'endurance moyenne	Correspond à la zone jaune. Pouvoir prononcer quelques phrases d'un seul tenant est possible.		
	Tempo	Pace: ~ 5:30 – 6:15	Pace: ~ 5:00 – 5:45	Pace: ~ 4:30 – 5:15
CE r	Course d'endurance rapide	Correspond à la zone rouge. Il est presque impossible de prononcer des phrases entières.		
	Tempo	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:30 – 5:00	Pace: ~ 4:00 – 4:30
6:15	Pace	Une allure de 6:15, par exemple, signifie que tu cours un kilomètre dans le temps de 6 minutes et 15 secondes.		
45`	Indication de temps	Cours pendant 45 minutes dans la zone d'intensité indiquée par la couleur.		
10x	Répétitions	Nombre de répétitions par séquence.		
LR	Long Run	La course longue.		
E	Échauffement de course	Dans le vert		
P	Petites foulées	Dans le vert		
PT	Pause de trotinement	Dans le vert		
JC	Jeu de course	Un jeu de course est un entraînement par intervalles irréguliers. Pendant le temps indiqué, enchaîner des coupes rapides et lentes selon l'envie. Plus le tronçon choisi est court, plus il peut être couru rapidement. L'intensité varie du vert au rouge.		
SA	Sport alternatif	Un sport de compensation qui te plaît. Les sports d'endurance tels que le vélo, le VTT, le roller, la natation, la randonnée, etc. sont idéaux.		
F	Footing	Jogging très lent dans la zone verte		

EXEMPLES DE LECTURE

CE l 60`	15' / 3x 3 km, PT 5` / P 15`	E15` / JC 45` / P15`	LR: CE l 40`, CE m 30`
- Course d'endurance de 60 minutes dans la zone verte	- Échauffement de course 15 minutes - Courir 3 fois de suite 3 km d'affilée dans la zone jaune. Entre les deux, 5 min. de trottinement décontracté - Petites foulées 15 minutes	- Échauffement de course 15 minutes - Ajouter directement 45 minutes de jeu de course - Petites foulées 15 minutes	Long Run composé de: - 40 minutes dans la zone verte (CE l) puis directement 30 minutes dans la zone jaune (CE m).

CALCUL DU TEMPO

Pour savoir à quelle vitesse les consignes d'allure te conviennent personnellement, effectue une course de 10 km aussi vite que tu le peux ou évalue le temps qu'il te faut actuellement pour parcourir 10 km. À titre d'exemple, nous prenons 50 minutes pour parcourir 10 km, ce qui correspond à une allure de 5 minutes par kilomètre.

Tempo	Calcul	En exemple	Pace en exemple
Régénératif	+ 35-50%	5 min + 35-50%	= 6:45 – 7:30
Lent	+ 25-40%	5 min + 25-40%	= 6:15 – 7:00
Moyen	+ 10-25%	5 min + 10-25%	= 5:30 – 6:15
Rapide	+ 0-10%	5 min + 0-10%	= 5:00 – 5:30

SEMAINE 1 - 2

SEMAINE 1	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 50`	CE l 50`
MARDI			
MERCREDI	CE l 50`	CE l 50`	CE l 50`
JEUDI			
VENDREDI			SA
SAMEDI	SA	SA	CE l 50`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 2	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 50`	CE l 50`
MARDI			
MERCREDI	CE m 30`	CE m 40`	CE m 40`
JEUDI			
VENDREDI			SA
SAMEDI	CE l 50`	CE l 60`	CE l 70`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 3 - 4

SEMAINE 3	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE 40`	CE 50`	CE 50`
MARDI			
MERCREDI	E10` / 3x 10`, PT 5` / P10`	E10` / 3x 2 km, PT 2` / P10`	E10` / 4x 2 km, PT 2` / P10`
JEUDI			
VENDREDI		CE 40`	CE 40`
SAMEDI	CE 60`	CE 60`	CE 70`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 4	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE 40`	CE 50`	CE 50`
MARDI			
MERCREDI	CE 50`	CE 50`	CE 50`
JEUDI			
VENDREDI			SA
SAMEDI	SA	SA	CE 60`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 5 - 6

SEMAINE 5	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 50`	CE l 50`
MARDI			
MERCREDI	CE m 40`	CE m 50`	CE m 50`
JEUDI			
VENDREDI			SA
SAMEDI	CE l 70`	CE l 70`	LR: CE l 50`, CE m 30`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 6	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 50`	CE l 50`
MARDI			
MERCREDI	E 10' / JC 20' / P 10'	E 10' / JC 30' / P 10'	E 15' / JC 30' / P 15'
JEUDI			
VENDREDI		SA	CE l 40`
SAMEDI	LR 80`	LR: CE l 50`, CE m 30`	LR: CE l 60`, CE m 20`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 7 - 8

SEMAINE 7	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE 40`	CE 50`	CE 50`
MARDI			
MERCREDI	CE 50`	CE 60`	E15' / CE m 20` / P15'
JEUDI			
VENDREDI			SA
SAMEDI	SA	SA	CE 60`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 8	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE 50`	CE 60`	CE 60`
MARDI			
MERCREDI	E10` / 2 x 15`, PT 3` / P10`	E10` / 2 x 15`, PT 3` / P10`	E10` / 2 x 15`, PT 3` / P10`
JEUDI			
VENDREDI		CE 40`	CE 40`
SAMEDI	CE 70`	CE 70`	CE 75`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 9 - 10

SEMAINE 9	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 50`	CE l 50`
MARDI			
MERCREDI	E10' / 4x 1km rapide, PT 3` / P10`	E15' / 5x 1km rapide, PT 2` / P10`	E15' / 6x 1km rapide, PT 2` / P10`
JEUDI			
VENDREDI		CE l 40`	CE l 50`
SAMEDI	LR 80`	LR: CE l 60`, CE m 30`	LR: CE l 60`, CE m 30`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 10	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 40`	CE l 50`
MARDI			
MERCREDI	CE l 50`	CE l 60`	CE l 60`
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI	SA	SA	SA
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 11 - 12

SEMAINE 11	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 50`	CE l 60`	CE l 50`
MARDI			CE l 40`
MERCREDI	E10` / 6x 2', PT 2' / P10`	E10` / 6x 2', PT 2' / P10`	E10` / 8x 2', PT 2' / P10`
JEUDI			
VENDREDI		CE l 40`	CE l 40`
SAMEDI	CE l 70`	LR: CE l 50`, CE m 30`	LR: CE l 50`, CE m 30`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 12	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 30`	CE l 45`	CE l 45`
MARDI			CE l 40`
MERCREDI	E10` / 3x 10`, PT 5` / P10`	E10` / 3x 2 km, PT 2` / P10`	E10` / 4x 2 km, PT 2` / P10`
JEUDI			
VENDREDI		CE l 60`	CE l 60`
SAMEDI	LR: CE l 50`, CE m 30`	CE m 40`	CE m 40`
DIMANCHE			
DIVERS	2x entraînement du tronc/semaine	2x entraînement du tronc/semaine	3x entraînement du tronc/semaine

SEMAINE 13 - 14

SEMAINE 13	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 40`	CE l 40`	CE l 40`
MARDI			
MERCREDI	Footing 30`	Footing 30`	CE l 40`
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI	CE l 40`	CE l 50`	CE l 50`
DIMANCHE			
DIVERS			

SEMAINE 14	10 KM FINISHER	10 KM EN 60 MINUTES	10 KM EN 45 MINUTES
LUNDI	CE l 30`	E10' / CE m 15` / P10'	E10' / 3x 4', PT 2` / P10`
MARDI			
MERCREDI			CE l 30`
JEUDI	Footing 20`	Footing 20`	
VENDREDI			Footing 20`
SAMEDI			
DIMANCHE	Course du lac de Sarnen 10 km	Course du lac de Sarnen 10 km	Course du lac de Sarnen 10 km
DIVERS			

Tous les lundi soirs gratuit
et sans engagement.

RUNDAY MONDAY

Dans 18 villes suisses.

[OCHSNERSPORT.CH/RUNDAYMONDAY](https://ochsnersport.ch/rundaymonday)