



Calendrier d'entraînement – niveau avancé, 5 km

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Semaine 1	repos	5 km	1 km échauffement 2 min à cadence réglée 1 min à cadence lente 15 min 1 km récupération	entraînement en parcours	5 km	repos
Semaine 2	3 km	5 km comme suit : 2 km puis 3 x 200 m à la cadence du 800 m avec jogging sur 200 m 2 km récupération	1 km échauffement 2 min à cadence réglée 1 min à cadence lente 15 min 1 km récupération	entraînement en parcours	5 km	repos
Semaine 3	5 km	8 km comme suit : 4 km course légère 1 x 100 m à la cadence du 400 m avec jogging sur 100 m 6 x 200 m à la cadence du 800 m avec jogging sur 200 m 1 x 100 m à la cadence du 200 m puis 4 km.	2 km échauffement 2 min à cadence réglée 1 min à cadence lente 18 min 1 km récupération	entraînement en parcours	5 km	repos

SOYEZ FIERs. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Calendrier d'entraînement - 5km niveau avancé

		Commencer les 4 km en joggant puis accélérer – 2 km récupération				
Semaine 4	3 km	2 km échauffement 6 x 300 m à la cadence du 1500 m 2 km avec jogging sur 100 m puis 2 km de récupération	8 km	6 km	2 km échauffement et récupération – 2 x 600 m à la cadence du 1500 m avec jogging sur 400 m 3 x 100 m à cadence RAPIDE avec jogging sur 100 m	repos
Semaine 5	5 km comme suit – 2 km échauffement et 2 km récupération – 3 x 50 sec jogging en montée retour	2 km échauffement et récupération – 1 x 400 m à la cadence du 1000 m – 400 m de jogging – 6 x 200 m à la cadence du 800 m avec jogging sur 200 m	8 km – 2 x PL et 2 x PC	5 km	2 km échauffement et 2 km récupération 2 x 1000 m à la cadence cible avec 2 min de repos entre les répétitions	repos
Semaine 6	6 km 2 km échauffement – 3 x 600 m à la cadence du 1500 m avec jogging sur 200 m puis 2 km récupération	2 km échauffement – 3 x 600 m à la cadence du 500 m avec 3 min de repos	5 km avec 3 x pentes courtes	5 km de jogging très facile	2 km d'échauffement et 2 km de récupération comme la semaine 5, mais 3 x 1000 m	repos
Semaine 7	matin 3 km après-midi 3 km avec 3 x PC pour	2 km – 1 x 200 m à la cadence du 800 m avec	8 km avec 2 PL et 2 PC	matin – 3 km après-midi – 3 km	course soutenue échauffement – 1 x 2000 m	3 km jo léger

SOYEZ FIER. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Calendrier d'entraînement - 5km niveau avancé

	la course de l'après-midi	jogging sur 200 m – 4 x 800 m en 2 séries de 2 à la cadence du 1500 m avec jogging sur 400 m puis 1 x 200 m à la cadence du 2 km récupération			course chronométrée – 2 km récupération	
Semaine 8	3 km	2 km échauffement – 2 x 200 m à la cadence du 800 m avec jogging sur 200 m – 4 x 800 m à la cadence du 1500 m avec jogging sur 400 m – 2 x 200 m à la cadence du 800 m avec jogging sur 200 m – 2 km récupération	8 km	5 km	2 km échauffement – 1 x 800 m à la cadence du 1500 m avec 2 min de repos 1 x 2 km à cadence réglée avec 2 min de repos 1 x 800 m à la cadence du 1500 m 2 km récupération	repos
Semaine 9	4 km	2 km échauffement – 1 x 200 m jogging – 3 x 400 m à la cadence du 800 m avec jogging sur 200 m – 2 x 800 m à la cadence du 1500 m avec jogging sur 400 m – 1 x	8 km avec 3 PL	6 km	2 km échauffement et 2 km récupération 1 x 1 km à la cadence de la course avec 2 min de repos 1 x 2 km à la cadence de la course avec 4 min de repos 3 x 200 m à la cadence du	repos

SOYEZ FIERs. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Calendrier d'entraînement - 5km niveau avancé

		400 m un peu plus vite que les 3 premiers avec jogging sur 200 m – 2 km récupération			800 m avec jogging sur 200 m	
Semaine 10	4 km	2 km échauffement 3 x 200 m 2 x 400 m 1 x 600 m 2 x 400 m 3 x 200 m 2 km récupération	5 km avec 6 x 60 m en accélérations rapides	5 km	2 km échauffement 2 x 2 km à la cadence du 5 km avec 800 m jogging/marche	repos
Semaine 11	4 km avec 2 PL et 2 PC	repos	6 km course légère	5 km	5 km en tout dont 6 x 200 m à la cadence du 400 m avec 100 m repos – récupération	repos
Semaine 12	5 km avec 3 x 200 m à la cadence du 800 m	repos	8 km course légère cadence contrôlée très légère relaxez et travaillez sur votre plan de course – imaginez-vous finissant en bonne position, en totale maîtrise et en atteignant votre objectif	3 km 1 km échauffement – cadence 1 km – 1 km récupération	repos	course 2 -3 km maximum quelque accélération

Notes importantes :

Répétitions en montée – Il est recommandé d'alterner entre les pentes courtes (PC) et les pentes longues (PL) : PC = 20-25 secondes en montée et PL = 50 secondes en montée. Les PC devraient être

SOYEZ FIER. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Calendrier d'entraînement - 5km niveau avancé

raides, et les PL plus graduelles. Pour les PC autant que pour les PL, courez à fond mais pas comme un sprint. La PC peut s'étendre sur 40 à 50 m, et la PL sur 150 à 180 m. Courez en vous tenant le plus droit possible, en levant bien les genoux et en gardant les bras bien haut.

Notes

Lundi

Toujours un jour de repos. Vous courez, mais sans effort et avec quelques montées tel qu'indiqué dans le programme.

Mardi, parfois les lundis et vendredis

L'objectif de ces journées est de fortifier vos jambes. Ces courses devraient commencer lentement, puis après 5 minutes, vous devriez augmenter la cadence, mais sans vous essouffler.

Mercredi

Course à cadence facile et quelques montées comme le lundi, mais consistant principalement, contrairement au lundi, en courses de longueur moyenne. Les courses du lundi auront pour la plupart 6 km (jamais moins de 4 km), alors que celles du mercredi auront en moyenne 8 km. Les mercredis sont des journées de courses de durée moyenne qui viennent compléter les courses d'endurance du dimanche.

Jeudi

Les jeudis sont consacrés à des courses agréables de 5 ou 6 km en moyenne. Courez d'abord jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu, puis augmentez la cadence et maintenez-la durant un certain temps. Ceci s'apparente à un entraînement Fartlek et chacun doit déterminer son propre rythme. Vous pouvez ralentir et accélérer pendant une minute ou deux, ou sur une distance de 500 m, de 800 m, voire de 1 km. Cela importe peu. Amusez-vous et tentez de découvrir une cadence que vous croyez être en mesure de maintenir pendant 5 km. Évitez de vous emballer en courant trop vite ou trop longtemps et prévoyez toujours un temps ou une distance de récupération.

Samedi

Comme le lundi, mais repos complet jusqu'à la semaine 12. Pendant la douzième semaine, vous avez 2 jours de repos, mais il est préférable de faire un jogging d'échauffement avec quelques accélérations le samedi afin de relâcher le corps et de se préparer pour le 20.

Dimanche

Cette longue journée vous permettra de développer votre endurance et votre force afin que vous puissiez non seulement compléter le parcours le jour de la course, mais aussi atteindre votre objectif. Il est essentiel que vous finissiez votre course en force et, pour cela, vous devez vous entraîner pour avoir l'énergie nécessaire. Faites ces courses à une cadence qui permet la conversation. Après les longues courses du dimanche, vous aurez peut-être envie de vous laisser tremper dans un bain froid pendant

SOYEZ FIERS. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.



Calendrier d'entraînement - 5km niveau avancé

une quinzaine de minutes. Consultez le programme d'entraînement du demi-marathon à ce sujet. On y propose diverses solutions pour débarrasser rapidement le corps de toute inflammation ou de toute accumulation d'acide lactique.

SOYEZ FIERS. RESTEZ ENSEMBLE. COUREZ AVEC L'ARMÉE DU CANADA.

