

Préparation d'un grand débutant pour courir la Bascoulard (5km) au Bourges Urban Trail

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
du 6 au 12 mai	repos	20' de marche rapide pendant une vingtaine de minutes	repos	Alternance de footing <u>très lent</u> et de marche (selon sensations) pendant une vingtaine de minutes	repos	Alternance de footing <u>très lent</u> et de marche (selon sensations) pendant 20 minutes	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 13 au 19 mai	repos	Alternance de footing <u>très lent</u> et de marche pendant 30 minutes (ce n est pas grave si il y a + de marche que de course)	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)	Alternance de footing <u>très lent</u> et de marche pendant 30 minutes	repos	Alternance de footing <u>lent</u> et de marche (selon sensations) pendant 30 minutes	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 20 au 26 mai	repos	Alternance de footing <u>lent</u> et de marche (selon sensations) pendant 30 minutes	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)	on essaie de courir tranquillou 20' sans s'arreter ? (attention à ne pas partir trop vite !)	repos	15' footing marche rapide dans une côte d une centaine de mètres (5 séries) 5' footing	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 27 mai au 2 juin	repos	marche rapide en centre ville pour profiter des alternances de côtes et de descentes que vous rencontrerez le jour J. (vous pouvez courir dans les descentes)	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)	Alternance de footing <u>lent</u> et de marche (selon sensations) pendant 40 minutes	repos	15' footing 5 montées de côtes (en courant) d une cinquantaine de mètres (5 séries) 5' footing	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 3 au 9 juin (semaine allégée pour assimiler les séances précédentes)	repos	repos	30' de marche rapide en centre ville pour profiter des alternances de côtes et de descentes que vous rencontrerez le jour J. (vous pouvez trotter dans les descentes)	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)	30' de marche rapide en centre ville pour profiter des alternances de côtes et de descentes que vous rencontrerez le jour J. (vous pouvez trotter dans les descentes)	repos	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 10 au 16 juin	repos	30' footing / marche en centre ville pour profiter des alternances de côtes et de descentes que vous rencontrerez le jour J	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)	on re-essaie de courir tranquillou 20' sans s'arreter ? (attention à ne pas partir trop vite !)	repos	40' footing / marche en centre ville pour profiter des alternances de côtes et de descentes que vous rencontrerez le jour J	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 17 au 23 juin	repos	30' footing / marche en centre ville pour profiter des alternances de côtes et de descentes que vous rencontrerez le jour J	repos	15' footing lent 5 accélérations de 30" (sur le plat) 1' de récupération 5' footing	repos	footing / marche 30' + 6 lignes droites un peu rapides (une centaine de mètres) en étant bien relaché	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)
du 24 au 30 juin	footing / marche 30' + 6 lignes droites un peu rapides (une centaine de mètres) en étant bien relaché	repos	footing / marche 30' + 6 lignes droites un peu rapides (une centaine de mètres) en étant bien relaché	repos	repos	Bourges Urban Trail Bascoulard (5km)	repos

Quelques conseils

Forcez vous à ralentir au début de vos footings

Pendant la course, n'hésitez pas à marcher dans les côtes les plus abruptes. Cela fait partie de la gestion votre course.

Pensez à bien boire les jours d'entraînement