

## Comment bien se préparer pour une course de 5 km

### Plan d'entraînement pour débutants

Semaine	Course de base	Entraînement musculaire	Course de base	Jour de repos	Course de base et entraînement musculaire	Longue course	Jour de repos
<b>1</b>	Courir 2 min, marcher 1 min  5 séries		Courir 2 min, marcher 1 min  5 séries		Courir 3 min, marcher 1 min  4 séries	Courir 2- 3 min, marcher 1 min  2 miles	
<b>2</b>	Courir 3 min, marcher 30 s  4 séries		Courir 3 min, marcher 30 s  5 séries		Courir 4 min, marcher 30 s  4 séries	Courir 3- 4 min, marcher 30 s  2 miles	
<b>3</b>	Courir 4 min, marcher 30 s  4 séries		Courir 5 min, marcher 30 s  4 séries		Courir 5 min, marcher 30 s  4 séries	Courir 4- 5 min, marcher 30 s  2,5 miles	
<b>4</b>	Courir 5 min, marcher 30 s 4 séries Courir 3 min 1 série		Courir 5 min, marcher 30 s  5 séries		Courir 6 min, marcher 30 s  4 séries	Courir 5- 6 min, marcher 30 s  2,5 miles	
<b>5</b>	Courir 6 min, marcher 30 s  4 séries		Courir 6 min, marcher 30 s 4 séries Courir 3 min 1 série		Courir 8 min, marcher 30 s  3 séries	Courir 7- 8 min, marcher 30 s  3 miles	
<b>6</b>	Courir 8 min, marcher 30 s 4 séries Courir 3 min 1 série		Courir 8 min, marcher 30 s  5 séries		Courir 8 min, marcher 30 s  4 séries	Courir 8 min, marcher 30 s  3 miles	

<b>7</b>	Courir 10 min, marcher 30 s  3 séries		Courir 10 min, marcher 30 s 3 séries Courir 3 min 1 série		Courir 10 min, marcher 30 s  3 séries	Courir 10 min, marcher 30 s  3 miles	
<b>8</b>	Courir 20 min, marcher 1 min Courir 5 min 1 série	Courir 20 min, marcher 1 min Courir 7 min 1 série	Courir 20 min, marcher 30 s Courir 9 min 1 série		Jour de repos	Course de 5 km  Courir le plus possible	

- À la 8<sup>e</sup> semaine, vous deviez être en mesure de passer de 10 min de course continue – séparée par des intervalles de 30 secondes de marche – à 20 minutes de course continue, parce que les intervalles de marche sont si courts entre la course de 10 minutes durant la semaine précédente que c’est tout comme si vous couriez pendant 20 minutes sans arrêt. Ne laissez pas l’idée de courir pendant 20 minutes sans arrêt vous décourager.

#### Conseils :

- 1) Suivez un plan d’entraînement et inscrivez les détails de votre entraînement dans un journal. Ne sautez pas d’étapes et n’ajoutez pas de minutes de course même si vous vous sentez capable de courir plus longtemps, car vous risquez de vous blesser si vous en faites trop, trop tôt.
- 2) Inscrivez-vous à une course de fond pour amateurs ou à toute autre course pour vous motiver.
- 3) Équipez-vous de chaussures, short, maillot et bas de course pour empêcher le frottement et permettre une amplitude de mouvement.
- 4) Franchissez une étape à la fois. Voyez l’entraînement comme un cheminement – concentrez-vous sur l’objectif d’entraînement quotidien et vos résultats pour éviter que l’idée de courir sur une distance de 5 km ne vous décourage.
- 5) Demandez à quelqu’un de courir avec vous – un ami, votre conjoint ou encore votre chien. Toutes les villes ont un club de course qui accueille les coureurs sans égard à leur âge ou leurs capacités. En vous engageant à courir avec quelqu’un, vous vous sentirez obligés d’enfiler vos chaussures de course.
- 6) La récupération est essentielle. Le repos après la course est aussi important que l’entraînement.
- 7) Courez à une vitesse modérée. Vous devriez pouvoir dire quelques mots ou fredonner quelques paroles de votre chanson préférée pendant que vous courez. Si vous n’y arrivez pas, ralentissez le pas. La vitesse à laquelle vous courez lors de votre première course de 5 km n’importe pas!
- 8) Jetez des bases solides avec l’entraînement musculaire 2 à 3 fois par semaine. Des muscles forts permettent de courir plus efficacement et de diminuer les risques de blessure.
- 9) Ne vous comparez pas à des amis ou collègues qui courent également. Concentrez votre attention sur vous-même et votre objectif – terminer une course de 5 km.
- 10) Alimentez-vous adéquatement. L’alimentation joue un rôle essentiel dans l’entraînement.

- 11) Chaque entraînement compte. Votre détermination et vos efforts acharnés seront récompensés.
- 12) Amusez-vous et souriez – la course, c'est un cadeau que vous faites à votre corps et à votre esprit.