

5 km Rapide : Plan Performance 6 Semaines



5 km Rapide : Plan Performance 6 Semaines

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://www.fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Le Mindset du Sprinteur de Fond : Fixer ses Objectifs	4
Chapitre 2 : L'Arsenal du Coureur : Équipement et Technologie	8
Chapitre 3 : La Science de la Vitesse : VMA et Zones Cardiaques	11
Chapitre 4 : Semaine 1 : Le Réveil de la Machine	14
Chapitre 5 : Semaine 2 : Développer la Puissance Aérobie	17
Chapitre 6 : Semaine 3 : Dompter le Seuil Anaérobie	20
Chapitre 7 : Semaine 4 : Le Pic de Volume et d'Intensité	23
Chapitre 8 : Semaine 5 : L'Art de l'Affûtage (Tapering)	26
Chapitre 9 : Semaine 6 : La Préparation Finale et la Course	29
Chapitre 10 : Nutrition et Hydratation : Le Carburant de l'Explosivité	32
Chapitre 11 : Récupération et Prévention des Blessures	35
Chapitre 12 : Le Mental d'Acier : Gérer l'Inconfort du 5 km	39
Chapitre 13 : Analyse Post-Course : Décrypter ses Datas	42
Chapitre 14 : Au-delà du 5 km : Maintenir sa Performance	44

Chapitre 1

Le Mindset du Sprinteur de Fond : Fixer ses Objectifs

Introduction : Pourquoi le Mindset fait la différence

Le 5 km est une discipline unique. On l'appelle souvent le "sprint de fond" car il demande à la fois une endurance solide et une capacité à maintenir une intensité élevée. Pour réussir votre plan de 6 semaines, vos jambes ne suffiront pas : c'est votre mental qui dirigera l'effort quand le souffle viendra à manquer.

La psychologie de la performance repose sur trois piliers :

- La clarté : Savoir exactement pourquoi vous courez.
- La résilience : Accepter l'inconfort des séances de fractionné.
- La confiance : Croire en votre capacité à franchir la ligne d'arrivée avec un nouveau record.

Définir ses objectifs avec la méthode SMART

Un objectif flou mène à des résultats flous. Pour transformer votre motivation en performance, utilisez la structure SMART, spécifiquement adaptée à la course à pied.

Étape 1 : S comme Spécifique

Votre objectif doit être clair et précis. Évitez de dire "je veux courir plus vite".

- Exemple : "Je veux battre mon record personnel sur 5 km."
- Ou : "Je veux courir les 5 km sans m'arrêter pour la première fois."

Étape 2 : M comme Mesurable

Vous devez pouvoir quantifier votre progression. Utilisez des chiffres concrets.

- Indicateur : Un chrono cible (ex: passer sous les 25 minutes).
- Outil : Utilisez une montre GPS ou une application smartphone pour suivre vos allures.

Étape 3 : A comme Atteignable

L'objectif doit représenter un défi stimulant, mais rester à votre portée actuelle pour éviter le découragement.

- Action : Analysez votre dernier temps. Viser un gain de 30 secondes à 1 minute sur 6 semaines est ambitieux et sain.
- Moyens : Assurez-vous d'avoir le temps de réaliser les 3 à 4 séances hebdomadaires prévues dans le plan.

Étape 4 : R comme Réaliste

Prenez en compte vos contraintes de vie et votre état de forme physique réel.

- Santé : Votre corps est-il prêt à encaisser de la vitesse ?
- Contexte : Ne visez pas un record olympique si vous dormez 5 heures par nuit.

Étape 5 : T comme Temporel

C'est ici que notre plan de 6 semaines entre en jeu. La date de votre test final ou de votre compétition est votre date butoir.

- Échéance : Notez la date de votre "Course Objectif" dans votre calendrier dès aujourd'hui.

Préparation mentale pour les six prochaines semaines

Le succès ne se joue pas seulement le jour de la course, mais lors de chaque entraînement difficile. Voici comment forger votre mental de sprinteur de fond.

Étape 6 : La Visualisation Positive

Prenez 5 minutes chaque jour pour imaginer votre course. Ne visualisez pas seulement l'arrivée, visualisez aussi l'effort.

- Imaginez-vous en train de maintenir votre foulée alors que la fatigue arrive au 3ème kilomètre.
- Ressentez la sensation de puissance dans vos jambes et votre respiration contrôlée.

Étape 7 : Le Dialogue Interne (Self-Talk)

Préparez des "mantras" pour les moments de doute durant vos séances de fractionné.

- "Léger et rapide" : pour corriger votre posture.
- "Je suis l'effort" : pour accepter la brûlure musculaire.
- "Encore une répétition" : pour rester focalisé sur l'instant présent.

Étape 8 : Gérer la progression non-linéaire

Durant ces 6 semaines, tout ne sera pas parfait. Le mental de performance, c'est aussi savoir s'adapter.

- Mauvaise séance : Ne la voyez pas comme un échec, mais comme une fatigue nécessaire qui construit votre futur record.
- Récupération : Considérez les jours de repos comme une partie intégrante de l'entraînement, pas comme de la paresse.

LE CONSEIL PRO : Écrivez votre objectif SMART sur un post-it et collez-le sur votre miroir ou votre bureau. Le voir quotidiennement transforme votre intention en un engagement non négociable envers vous-même. Le cerveau déteste l'incohérence entre une pensée affichée et une action non réalisée !

Chapitre 2

L'Arsenal du Coureur : Équipement et Technologie

Bien choisir ses chaussures : Votre moteur principal

Le choix des chaussures est l'étape la plus critique pour réussir un 5 km rapide sans se blesser. Pour cette distance courte et intense, vous avez besoin d'un équilibre entre confort et réactivité.

1. Comprendre l'amorti et le dynamisme

- L'amorti : Il protège vos articulations des chocs. Pour un 5 km, évitez les modèles trop "mous" (maximalistes) qui absorbent l'énergie au détriment de la vitesse.
- Le dynamisme : Cherchez une chaussure avec un bon retour d'énergie. Elle doit vous "propulser" vers l'avant à chaque foulée.

2. Le "Drop" : Une question de géométrie

Le drop est la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied. Il influence directement votre technique de course :

- Drop élevé (8 à 12 mm) : Idéal si vous attaquez le sol par le talon.
- Drop faible (0 à 6 mm) : Favorise une foulée dite "naturelle" sur le milieu ou l'avant du pied, souvent plus efficace pour la vitesse.

3. La plaque carbone : Faut-il craquer ?

Véritable révolution technologique, les chaussures à plaque carbone sont conçues pour la performance pure.

- Avantages : Gain de vitesse significatif, économie musculaire et propulsion mécanique.

- Inconvénients : Prix élevé (souvent > 200€), durée de vie limitée et nécessite une certaine force musculaire pour être bien exploitée.

- Verdict : À réserver pour vos séances de fractionné et le jour de la compétition.

La montre GPS : Votre coach au poignet

Pour un plan de 6 semaines, il est impossible de progresser "au feeling". Vous devez mesurer précisément votre allure de course.

Les fonctionnalités indispensables

- L'allure instantanée : Cruciale pour ne pas partir trop vite lors d'un 5 km.

- Le cardiofréquencemètre : Pour surveiller vos zones d'intensité et éviter le surentraînement.

- La programmation d'intervalles : Permet d'intégrer vos séances de fractionné directement dans la montre pour être guidé par des bips.

Quel modèle choisir ?

- Entrée de gamme : Idéale pour débiter (ex: Garmin Forerunner 55, Coros Pace 3).
Fiable et précise.

- Haut de gamme : Offre des métriques avancées comme la puissance de course et le temps de récupération (ex: Garmin 265, Polar Vantage).

Applications et suivi de données

La technologie ne s'arrête pas au matériel ; elle se prolonge dans l'analyse de vos données de performance.

1. Les applications de suivi communautaire

- Strava : La référence pour analyser vos segments et rester motivé grâce à l'aspect social.
- Nike Run Club : Excellente pour les débutants avec des coachings audio motivants.

2. Les outils d'analyse de progression

- TrainingPeaks : Pour les coureurs qui veulent décortiquer chaque battement de cœur et planifier leur pic de forme.
- Intervals.icu : Un outil gratuit et puissant pour analyser votre charge d'entraînement et éviter la blessure.

3. Les données clés à surveiller

- La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : Elle définit vos vitesses d'entraînement.
- La Cadence : Essayez de vous rapprocher des 170-180 pas par minute pour gagner en efficacité.
- Le repos : Surveillez votre fréquence cardiaque au repos ; une hausse soudaine peut annoncer une fatigue excessive.

LE CONSEIL PRO : Ne portez jamais une paire de chaussures neuves le jour de votre course de 5 km. Testez-les systématiquement lors de 2 ou 3 séances de fractionné au préalable pour éviter les ampoules et habituer vos muscles à leur dynamique spécifique.

Chapitre 3

La Science de la Vitesse : VMA et Zones Cardiaques

La Science de la Vitesse : VMA et Zones Cardiaques

Pour progresser sur 5 km, il ne suffit pas de courir souvent ; il faut courir à la bonne intensité. Ce module vous explique comment identifier vos propres limites physiologiques pour transformer votre entraînement en une science précise.

Comprendre la VMA : Votre Moteur de Performance

La Vitesse Maximale Aérobie (VMA) est la vitesse de course à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène (VO2 Max). C'est le socle de tout plan de performance.

Pourquoi connaître sa VMA ?

- Elle permet de calibrer vos séances de fractionné avec précision.
- Elle aide à prédire votre temps potentiel sur un 5 km.
- Elle évite le surentraînement en vous empêchant de courir trop vite lors des séances faciles.
- Elle sert de référence pour mesurer vos progrès au fil des semaines.

Passer au Test : Mesurer votre VMA sur le terrain

Pour obtenir votre VMA, pas besoin de laboratoire. Le test du Demi-Cooper est le plus simple et le plus fiable pour les coureurs de tous niveaux.

Étape 1 : La Préparation

- Trouvez un terrain plat (piste d'athlétisme de 400m idéalement ou une route droite sans interception).
- Munissez-vous d'une montre GPS ou d'une application de running.
- Effectuez un échauffement de 15 à 20 minutes en endurance fondamentale, suivi de quelques gammes (montées de genoux, talons-fesses).

Étape 2 : Le Protocole du Demi-Cooper

- Déclenchez votre chrono et courez la plus grande distance possible en 6 minutes.
- L'effort doit être linéaire : ne partez pas en sprint, trouvez la vitesse maximale que vous pouvez tenir sur cette durée.
- À la fin des 6 minutes, notez précisément la distance parcourue en mètres.

Étape 3 : Le Calcul du Score

Le calcul est très simple : divisez la distance parcourue par 100.

- Exemple : Vous avez parcouru 1500 mètres en 6 minutes.
- Calcul : $1500 / 100 = 15$ km/h. Votre VMA est de 15 km/h.

Établir ses Zones de Fréquence Cardiaque

Si la VMA mesure votre vitesse, la Fréquence Cardiaque (FC) mesure l'effort interne de votre cœur. Les deux sont complémentaires pour un entraînement complet.

Étape 1 : Déterminer sa Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

La méthode la plus simple (bien qu'approximative) est la formule d'Astrand : $220 -$ votre âge (226 pour les femmes). Pour plus de précision, utilisez la FC la plus haute observée à la toute fin de votre test de VMA.

Étape 2 : Les 5 Zones de Travail

- Zone 1 (50-60% FCM) - Récupération : Sorties très lentes, marche active.
- Zone 2 (60-70% FCM) - Endurance Fondamentale : La zone où vous devez passer 80% de votre temps. Vous pouvez parler normalement.
- Zone 3 (70-80% FCM) - Endurance Active : Allure marathon, respiration plus rythmée.
- Zone 4 (80-90% FCM) - Seuil Anaérobie : Allure 10 km, l'effort devient difficile, phrases courtes uniquement.
- Zone 5 (90-100% FCM) - Puissance Maximale : Allure VMA / 5 km. Effort intense, impossible de parler.

Faire le lien : Vitesse et Cardio

Votre plan de 6 semaines utilisera ces deux indicateurs. Par exemple, une séance pourra être notée : "6 x 500m à 95% de VMA" ou "45 min en Zone 2". En respectant ces zones, vous garantissez que chaque foulée vous rapproche de votre record personnel.

LE CONSEIL PRO : Ne refaites pas votre test de VMA toutes les semaines. Réalisez-le une seule fois au début du plan, puis éventuellement une seconde fois après 4 semaines si vous sentez que vos séances de fractionné deviennent "trop faciles". La progression en course à pied demande de la patience et de la régularité !

Chapitre 4

Semaine 1 : Le Réveil de la Machine

Semaine 1 : Le Réveil de la Machine

Bienvenue dans la première étape de votre programme de performance. L'objectif de cette semaine n'est pas de battre des records, mais de réveiller votre organisme et de poser des fondations solides. Une machine performante nécessite un rodage précis pour éviter la surchauffe ou la casse mécanique.

Étape 1 : Évaluer votre condition physique actuelle

Avant de chercher la vitesse, il est crucial de savoir d'où vous partez. Cette évaluation se fait sans pression et doit rester confortable.

- Le test de parole : Durant vos premières sorties, vous devez être capable de tenir une conversation complète sans être essoufflé. Si vous ne pouvez dire que deux ou trois mots, vous allez trop vite.
- La séance de référence : Réalisez une sortie de 20 minutes à un rythme très lent. Notez votre ressenti sur une échelle de 1 à 10 (1 étant très facile, 10 étant l'épuisement).
- L'analyse des douleurs : Soyez attentif aux articulations (genoux, chevilles) et aux tendons dès la fin de la séance.

Étape 2 : Maîtriser l'Endurance Fondamentale (EF)

L'Endurance Fondamentale est le socle de tout coureur de 5 km. C'est l'allure à laquelle vous développez votre réseau capillaire et votre capacité à utiliser l'oxygène.

- L'allure : Elle correspond environ à 65-75% de votre Fréquence Cardiaque Maximale (FCM).

- Le bénéfice : Courir lentement permet de renforcer votre cœur sans accumuler de fatigue excessive.

- La règle d'or : 80% de votre volume hebdomadaire doit être effectué à cette allure durant cette première phase.

Étape 3 : Votre programme de la semaine

Voici la structure type pour réussir votre reprise sans risquer la blessure. Ce planning privilégie la régularité sur l'intensité.

- Lundi : Repos complet ou 15 minutes de mobilité/étirements légers.

- Mardi : 20 à 25 minutes de course en Endurance Fondamentale. Focus sur une foulée légère.

- Mercredi : Repos.

- Jeudi : 25 minutes de course lente suivies de 4 accélérations progressives de 15 secondes (pour réveiller les fibres rapides sans sprinter).

- Vendredi : Repos.

- Samedi : Sortie longue de 35 à 40 minutes à allure très facile.

- Dimanche : Repos ou marche active de 30 minutes.

Étape 4 : Prévention des blessures et récupération

La reprise est la période où le risque de blessure est le plus élevé, car l'esprit veut souvent aller plus vite que les tendons et les os.

- Hydratation : Buvez de l'eau régulièrement, même les jours de repos, pour maintenir l'élasticité de vos tissus.
- Sommeil : C'est durant la nuit que votre corps répare les micro-lésions musculaires créées par l'entraînement.
- Écoute du corps : Une douleur qui persiste après l'échauffement ou qui s'accroît pendant la séance impose un arrêt immédiat.
- Équipement : Vérifiez l'usure de vos chaussures. Une semelle affaissée est la première cause de périostite.

LE CONSEIL PRO : Ne tombez pas dans le piège de la "vitesse moyenne". En semaine 1, oubliez votre montre GPS pour regarder votre allure au kilomètre. Concentrez-vous uniquement sur votre aisance respiratoire. Plus vous courez lentement cette semaine, plus vous courrez vite en semaine 6.

Chapitre 5

Semaine 2 : Développer la Puissance Aérobie

Semaine 2 : Développer la Puissance Aérobie

Félicitations, vous avez validé la première semaine de reprise ! Maintenant que vos articulations sont réveillées, l'objectif de cette deuxième semaine est d'augmenter votre consommation maximale d'oxygène (VO2max).

Nous allons introduire de la vitesse pour apprendre à votre cœur à monter en régime et à vos muscles à produire un effort intense tout en restant économes.

Étape 1 : S'initier au Fractionné Court (Le 30/30)

Le 30/30 est l'exercice de référence pour gagner en vitesse sans s'épuiser prématurément. Le principe est simple : alterner des phases d'effort intense et de récupération active.

- L'échauffement : 15 à 20 minutes de footing très lent pour préparer le corps.
- Le corps de séance : Réalisez 2 séries de 8 répétitions de "30 secondes rapides / 30 secondes lentes".
- L'intensité : La phase rapide doit être courue à environ 95% de votre capacité maximale (essoufflement marqué mais foulée maîtrisée).
- La récupération : Entre les deux séries, prenez 3 minutes de marche ou de trot très léger pour faire redescendre le cardio.
- Le retour au calme : 5 à 10 minutes de footing de récupération pour éliminer les toxines.

Étape 2 : Travailler la Qualité de la Foulée

Pour courir un 5 km rapide, il ne suffit pas d'avoir du souffle ; il faut une foulée efficace qui minimise les pertes d'énergie. Consacrez une séance spécifique (ou la fin d'un footing) à ces éducatifs :

- Montées de genoux : Privilégiez la fréquence des appuis plutôt que la hauteur. Gardez le buste bien droit.
- Talons-fesses : Travaillez le dynamisme du retour du pied vers le fessier en restant léger sur l'avant-pied.
- Griffés de sol : Jambe tendue, ramenez le pied vers l'arrière pour "griffer" le sol. Cela renforce la propulsion.
- Pas chassés : Excellent pour renforcer les stabilisateurs de la hanche et varier les axes de mouvement.

Étape 3 : Renforcement Musculaire Spécifique

L'explosivité vient de la force de vos jambes et de la solidité de votre sangle abdominale. Intégrez ce circuit de 15 minutes deux fois dans la semaine :

- Squats sautés (Jump Squats) : 3 séries de 10 répétitions pour développer la puissance explosive.
- Fentes marchées : 20 pas au total. Concentrez-vous sur l'équilibre et l'alignement genou/cheville.
- Gainage dynamique (Planche) : Alternez la levée d'une jambe puis de l'autre pendant 45 secondes pour stabiliser le bassin en course.
- Montées sur pointe de pieds : 3 séries de 15 répétitions pour renforcer les mollets et prévenir les blessures.

Étape 4 : Gérer la Récupération Active

Le travail de puissance est exigeant pour le système nerveux et musculaire. Ne négligez pas les jours de repos entre les séances intenses.

- Hydratation : Augmentez votre consommation d'eau pour aider à la reconstruction des fibres musculaires.
- Sommeil : C'est durant la nuit que votre corps surcompense et progresse suite aux efforts de la journée.
- Écoute du corps : Si une douleur vive apparaît sur un tendon, remplacez la séance de fractionné par une marche active ou du vélo.

LE CONSEIL PRO : Lors de vos séances de 30/30, ne cherchez pas à sprinter au maximum dès la première répétition. L'objectif est la régularité : votre 16ème répétition doit être aussi rapide (voire plus) que la première. Si vous vous effondrez en fin de séance, c'est que vous êtes parti trop vite !

Chapitre 6

Semaine 3 : Dompter le Seuil Anaérobie

Semaine 3 : Dompter le Seuil Anaérobie

Bienvenue dans la phase charnière de votre préparation. Après avoir réveillé votre vitesse en semaines 1 et 2, nous allons maintenant travailler sur votre capacité à maintenir un effort intense sur la durée. C'est ici que se gagne votre futur record sur 5 km.

Étape 1 : Comprendre le Seuil Anaérobie

Le seuil anaérobie est la vitesse de croisière maximale que votre corps peut maintenir avant que l'acide lactique ne s'accumule trop rapidement dans vos muscles. L'objectif de cette semaine est de repousser cette limite pour :

- Apprendre à votre corps à recycler les déchets métaboliques efficacement.
- Développer une aisance respiratoire à haute intensité.
- Renforcer votre mental face à l'inconfort prolongé.

Étape 2 : Identifier l'allure "Seuil"

Pour cette semaine, vous ne devez pas courir à fond, mais à une intensité que l'on qualifie souvent de "confortablement dur". Voici comment la repérer :

- Le test de la parole : Vous pouvez prononcer de courtes phrases, mais pas tenir une conversation suivie.
- L'effort perçu : Sur une échelle de 1 à 10, vous devez vous situer entre 7 et 8.

- Fréquence Cardiaque : Environ 85 % à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM).

- L'allure cible : C'est généralement une allure que vous pourriez tenir pendant 50 à 60 minutes en compétition.

Étape 3 : La structure des séances clés

En semaine 3, nous passons de fractions courtes et explosives à des blocs de travail plus longs. Voici le type de séances à intégrer dans votre planning :

- L'échauffement (Indispensable) : 15 à 20 minutes de footing lent suivies de 3 accélérations progressives de 80 mètres.

- Le corps de séance (Exemple type) : 3 répétitions de 8 minutes à allure Seuil, avec une récupération de 2 minutes en footing très lent entre chaque bloc.

- Le retour au calme : 10 minutes de trot léger pour aider à la redistribution sanguine.

Étape 4 : Progresser par l'allongement des fractions

Plutôt que de chercher à courir plus vite que la semaine précédente, cherchez à courir plus longtemps à la même intensité. C'est le secret de l'endurance de performance.

- Volume total : Visez entre 20 et 30 minutes de travail cumulé au seuil durant votre séance principale.

- Régularité : Vos chronos sur le premier et le dernier bloc doivent être identiques. Si vous ralentissez à la fin, c'est que vous êtes parti trop vite.

- Récupération : Elle doit rester active (marche rapide ou footing très lent) pour garder le système cardiovasculaire engagé.

LE CONSEIL PRO : Ne luttiez pas contre la montre. Au seuil, la sensation prime sur le GPS. Si vous sentez que vos épaules se crispent ou que votre foulée se dégrade, réduisez l'allure de 2 à 3 secondes au kilomètre. L'objectif est de rester "juste sous le point de rupture" pour maximiser les adaptations physiologiques sans générer de fatigue excessive.

Chapitre 7

Semaine 4 : Le Pic de Volume et d'Intensité

Semaine 4 : Le Pic de Volume et d'Intensité

Félicitations, vous avez atteint le cœur du réacteur. La Semaine 4 est stratégiquement conçue pour être la plus exigeante de votre plan de 6 semaines. C'est ici que vous allez repousser vos limites physiologiques et psychologiques pour créer les adaptations nécessaires à un nouveau record personnel.

Étape 1 : Comprendre l'objectif de la phase de "Pic"

L'objectif n'est plus seulement de courir, mais de confronter votre organisme à une charge de travail maximale. Cette semaine sert à :

- Accumuler le volume kilométrique le plus élevé du programme.
- Solliciter votre système cardiovasculaire à une intensité proche de la compétition.
- Fatiguer volontairement le corps pour déclencher une surcompensation lors des deux semaines suivantes.
- Tester votre capacité à maintenir une technique de course propre malgré une fatigue prononcée.

Étape 2 : La séance de simulation (Allure Cible)

C'est la séance "juge de paix". Elle consiste à enchaîner des répétitions longues à votre vitesse cible de 5 km. Le but est d'ancrer le rythme dans vos jambes et votre esprit.

- Échauffement : 15 à 20 minutes de footing très lent suivies de 3 lignes droites de 80 mètres.
- Le corps de séance : 3 répétitions de 1 500 mètres (ou 4 x 1 000 mètres pour les débutants).
- L'allure : Vous devez courir exactement à la vitesse que vous visez le jour de la course.
- Récupération : 2 minutes à 2 minutes 30 en marchant ou en trottinant très lentement entre chaque répétition.
- Retour au calme : 10 minutes de trot léger pour drainer les toxines.

Étape 3 : Le test de résistance mentale

En fin de semaine, vos jambes seront lourdes. C'est précisément à ce moment que vous effectuerez votre sortie longue active. L'enjeu est mental.

- Démarrez par 30 minutes d'endurance fondamentale (aisance respiratoire totale).
- Terminez les 10 dernières minutes en accélération progressive jusqu'à atteindre votre allure seuil.
- Apprenez à accepter l'inconfort : visualisez la ligne d'arrivée du 5 km lorsque le souffle devient court.
- Utilisez des mantras positifs ("Je suis fort", "Chaque foulée compte") pour ne pas ralentir.

Étape 4 : Gestion de la récupération et de l'hygiène de vie

Parce que le volume est à son maximum, votre corps est vulnérable. Pour ne pas basculer dans le surentraînement, suivez ces règles strictes :

- Sommeil : Essayez d'ajouter 30 à 60 minutes de sommeil par nuit cette semaine.
- Hydratation : Augmentez votre consommation d'eau et incluez des électrolytes après vos séances intenses.
- Nutrition : Priorisez les glucides complexes (pâtes complètes, riz, patate douce) pour maintenir vos stocks de glycogène.
- Auto-massage : Utilisez un rouleau de massage sur les mollets et les quadriceps pour soulager les tensions musculaires.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à battre des records de vitesse sur vos footings de récupération cette semaine. Si votre plan indique "footing lent", courez vraiment lentement. L'énergie que vous économisez sur ces séances est celle qui vous permettra de réussir vos répétitions de 1 500m à l'allure cible.

Chapitre 8

Semaine 5 : L'Art de l'Affûtage (Tapering)

Semaine 5 : L'Art de l'Affûtage (Tapering)

Félicitations ! Vous avez terminé les quatre semaines les plus intenses de votre préparation. Maintenant, l'objectif n'est plus de "gagner" de la forme, mais de la révéler. L'affûtage est cette période stratégique où l'on réduit la charge de travail pour éliminer la fatigue accumulée.

Le but est simple : arriver sur la ligne de départ avec un maximum de fraîcheur physique et une énergie mentale au sommet.

Étape 1 : Comprendre le mécanisme de la surcompensation

Pendant quatre semaines, vous avez volontairement fatigué votre organisme. En diminuant la charge en Semaine 5, vous permettez à votre corps de :

- Réparer les micro-lésions musculaires.
- Recharger totalement vos stocks de glycogène (le carburant des muscles).
- Optimiser votre système nerveux pour une meilleure réactivité.
- Atteindre un pic de forme supérieur à votre niveau initial : c'est la surcompensation.

Étape 2 : Réduire le volume sans perdre le rythme

L'erreur classique est de s'arrêter totalement de courir. Au contraire, vous devez garder vos muscles "éveillés". La règle d'or de cette semaine est la suivante :

- Réduisez le volume total (kilométrage ou durée) de 30 % à 40 % par rapport à la

semaine précédente.

- Conservez l'intensité : vos séances de fractionné doivent rester rapides, mais avec moins de répétitions.

- Raccourcissez vos sorties d'endurance fondamentale pour ne pas entamer vos réserves d'énergie.

Étape 3 : Garder des "jambes nerveuses"

Pour ne pas vous sentir "mou" ou léthargique le jour de la course, vous devez inclure des rappels d'allure. L'objectif est de maintenir la tonicité musculaire.

- Réalisez des lignes droites (accélérations progressives sur 80-100m) après vos footings courts.

- Privilégiez des séances de fractionné très courtes (ex: 200m ou 400m) à votre allure cible 5 km.

- Augmentez les temps de récupération entre les efforts pour ne jamais finir une séance épuisé.

Étape 4 : Le protocole de récupération active

L'affûtage se passe aussi en dehors de la piste. Votre corps est en mode "reconstruction", aidez-le avec ces gestes clés :

- Sommeil : Essayez de dormir 30 à 60 minutes de plus par nuit. C'est durant le sommeil que la régénération est maximale.

- Hydratation : Buvez régulièrement tout au long de la journée pour assurer la souplesse de vos tendons et muscles.

- Nutrition : Ne changez pas radicalement vos habitudes, mais privilégiez les glucides complexes et évitez les aliments trop inflammatoires.

- Mental : Visualisez votre course, votre allure et votre passage sur la ligne d'arrivée pour renforcer votre confiance.

LE CONSEIL PRO : En Semaine 5, il est normal de ressentir des "petites douleurs fantômes" ou d'avoir l'impression d'être moins en forme. C'est votre corps qui se répare ! Ne doutez pas de votre entraînement et résistez à la tentation d'en faire "un peu plus" pour vous rassurer. Faites confiance au plan.

Chapitre 9

Semaine 6 : La Préparation Finale et la Course

Semaine 6 : La Préparation Finale et la Course

Félicitations ! Vous avez atteint la phase cruciale du plan. Cette dernière semaine, appelée l'affûtage, ne vise pas à améliorer votre condition physique, mais à maximiser votre fraîcheur pour libérer tout votre potentiel le jour J.

Étape 1 : Les derniers ajustements (J-6 à J-1)

Pendant ces derniers jours, votre corps doit assimiler l'entraînement des semaines passées. Le mot d'ordre est la récupération active.

- Réduisez le volume : Diminuez la distance totale de vos sorties de 50 à 60 %.
- Gardez de l'intensité : Effectuez une séance courte à J-3 avec quelques rappels d'allure 5 km (ex: 3 x 500m) pour ne pas laisser les muscles s'endormir.
- Le repos total : Prévoyez une journée de repos complet à J-2.
- Hydratation : Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée pour arriver parfaitement hydraté.

Étape 2 : La gestion de la veille de course

La veille doit être consacrée à la sérénité et à l'organisation pour éviter tout stress inutile le matin du départ.

- Le matériel : Préparez votre tenue complète, votre dossard, vos épingles et vos chaussures (déjà rodées).

- L'alimentation : Mangez des glucides simples (riz, pâtes, pommes de terre) et évitez les aliments riches en fibres ou trop gras qui pourraient perturber votre digestion.

- Le sommeil : Essayez de dormir au moins 8 heures. Si le stress vous empêche de dormir, ne paniquez pas : c'est le sommeil de l'avant-veille qui est le plus réparateur.

Étape 3 : La routine d'échauffement spécifique le jour J

Un 5 km est une course intense dès le premier mètre. Votre corps doit être "en température" avant le coup de pistolet.

- Réveil musculaire (15 min) : Un footing très lent pour monter progressivement en température.

- Mobilisation articulaires (5 min) : Rotations douces des chevilles, genoux et hanches.

- Gammes dynamiques : Effectuez 2 séries de 20 mètres de montées de genoux, talons-fesses et pas chassés.

- Accélération (Lignes droites) : Faites 3 à 4 accélérations progressives de 50 mètres à l'allure de votre course.

Stratégie de gestion de l'effort : Kilomètre par Kilomètre

Pour réussir un 5 km, la régularité est votre meilleure alliée. Un départ trop rapide est l'erreur la plus fréquente.

KM 1 : Le calme dans la tempête

- L'objectif : Ne pas se laisser emporter par l'adrénaline de la foule.

- L'action : Callez-vous immédiatement sur votre allure cible. Vous devez avoir l'impression que c'est "presque trop facile".

KM 2 et 3 : Le pilotage automatique

- L'objectif : Maintenir la cadence avec une économie de mouvement maximale.
- L'action : Concentrez-vous sur votre respiration et votre posture (dos droit, bras relâchés). C'est ici que se construit votre chrono.

KM 4 : La zone critique

- L'objectif : Accepter l'inconfort. C'est le kilomètre le plus difficile mentalement.
- L'action : Fixez un coureur devant vous et essayez de ne pas le lâcher. Réduisez votre horizon : concentrez-vous uniquement sur les 100 prochains mètres.

KM 5 : Le finish héroïque

- L'objectif : Vider le réservoir.
- L'action : Augmentez progressivement la cadence. À 500 mètres de l'arrivée, lancez votre sprint final en utilisant activement vos bras pour propulser vos jambes.

LE CONSEIL PRO : Ne testez absolument rien de nouveau le jour de la course (nouvelles chaussures, nouveau gel énergétique ou nouveau petit-déjeuner). La performance naît de la répétition de ce qui a fonctionné durant vos 6 semaines d'entraînement.

Chapitre 10

Nutrition et Hydratation : Le Carburant de l'Explosivité

Nutrition et Hydratation : Le Carburant de l'Explosivité

Pour courir un 5 km rapide, votre corps fonctionne comme un moteur de Formule 1. Il a besoin d'un carburant de haute qualité et d'un système de refroidissement optimal. Ce module vous guide pour transformer votre alimentation en un levier de performance immédiate.

Optimiser ses réserves de glycogène : Le stock d'énergie

Étape 1 : Comprendre le rôle du glycogène

Le glycogène est la forme sous laquelle votre corps stocke les glucides dans les muscles et le foie. C'est l'énergie la plus rapidement disponible pour les efforts de haute intensité.

- Le 5 km se court à une intensité proche de votre capacité maximale.
- Sans stocks de glycogène saturés, vous risquez le "coup de mou" à mi-parcours.
- Le glycogène permet de maintenir une vitesse de contraction musculaire élevée.

Étape 2 : La stratégie de recharge

Sur un plan de 6 semaines, l'objectif n'est pas de manger "trop", mais de manger "mieux" aux moments clés.

- 48h avant une séance intense : Augmentez légèrement la part de glucides complexes (riz, pâtes al dente, quinoa, pommes de terre).

- Le repas pré-effort (H-3) : Consommez un repas digeste, riche en glucides mais pauvre en fibres et en graisses pour éviter les troubles gastriques.

- La collation de sécurité (H-1) : Une banane mûre ou une barre de céréales légère pour stabiliser votre glycémie avant le départ.

Protocole d'hydratation : Avant et Après l'effort

Étape 1 : L'hydratation pré-effort (Anticipation)

La performance chute de 10% dès que l'on perd 2% de son poids en eau.
L'hydratation se joue bien avant de lacer ses chaussures.

- La règle du verre d'eau : Buvez un grand verre d'eau dès le réveil pour compenser les pertes nocturnes.

- Le protocole H-2 : Buvez environ 500 ml d'eau par petites gorgées jusqu'à 30 minutes avant l'effort.

- L'indicateur de réussite : Vos urines doivent être claires. Si elles sont foncées, vous êtes déjà en état de déshydratation.

Étape 2 : La réhydratation post-effort (Récupération)

Après un 5 km ou une séance de VMA, votre corps doit restaurer son équilibre hydrique et minéral.

- La pesée : Idéalement, buvez 1,5 litre de liquide pour chaque kilo perdu pendant l'effort.

- Les minéraux : Privilégiez les eaux riches en bicarbonates et en sodium pour neutraliser l'acidité produite par l'effort intense.

- Fenêtre métabolique : Buvez par petites quantités dès la fin de l'effort et durant les 2 heures qui suivent.

Compléments alimentaires utiles pour la récupération

Point Clé : Cibler l'efficacité

Les compléments ne remplacent pas une alimentation équilibrée, mais ils peuvent accélérer la reconstruction des tissus après des séances exigeantes.

- Les Protéines (Whey ou végétales) : Consommées dans les 30 minutes après l'effort, elles réparent les micro-déchirures musculaires.
- Le Magnésium : Essentiel pour la relaxation musculaire et la qualité du sommeil, souvent mis à mal par les entraînements intensifs.
- Les Électrolytes : Des pastilles de sels minéraux à dissoudre dans l'eau, indispensables si vous transpirez beaucoup ou par temps chaud.
- Les Oméga-3 : Ils aident à réduire l'inflammation naturelle générée par les séances de fractionné.

LE CONSEIL PRO : Ne testez JAMAIS un nouveau protocole nutritionnel ou un nouveau complément le jour de votre compétition. Utilisez vos séances de fractionné en semaine 3 ou 4 pour valider ce que votre estomac tolère le mieux à haute intensité.

Chapitre 11

Récupération et Prévention des Blessures

Module : Récupération et Prévention des Blessures

Pour courir un 5 km rapide, l'entraînement intense ne représente que la moitié du chemin. L'autre moitié se joue dans votre capacité à récupérer efficacement pour éviter la blessure et progresser durablement.

Le Sommeil : Votre Premier Outil de Performance

Point Clé 1 : Le Protocole de Quantité et Qualité

- **Durée cible** : Visez entre 7 et 9 heures par nuit. C'est durant la phase de sommeil profond que l'hormone de croissance est libérée pour réparer les tissus musculaires.
- **Régularité** : Essayez de vous coucher et de vous réveiller à des heures fixes, même le week-end, pour stabiliser votre rythme circadien.
- **Environnement** : Maintenez une température entre 16°C et 18°C dans la chambre et assurez une obscurité totale.

Point Clé 2 : La Routine Pré-Sommeil

- **Déconnexion** : Coupez les écrans (lumière bleue) au moins 60 minutes avant le coucher.
- **Hydratation** : Buvez une infusion relaxante, mais limitez les volumes importants juste avant de dormir pour éviter les réveils nocturnes.
- **Relâchement** : Pratiquez 5 minutes de respiration ventrale pour basculer le corps en

mode "repos et digestion".

Auto-massages au Rouleau (Foam Rolling)

Étape 1 : Le Matériel et la Méthode

- Le rouleau : Utilisez un rouleau de massage en mousse de densité moyenne.
- La technique : Faites rouler le muscle lentement sur le rouleau. Si vous trouvez un point de tension (nœud), restez dessus 20 à 30 secondes en respirant profondément.
- Fréquence : Idéalement le soir ou après une séance de course, à distance de l'effort intense.

Étape 2 : Les Zones Prioritaires du Coureur

- Les Mollets : Pour prévenir les tendinites d'Achille.
- Les Quadriceps : Pour libérer la tension sur les genoux.
- La Bandelette Ilio-tibiale : Sur le côté de la cuisse, pour éviter le "syndrome de l'essuie-glace".
- Les Fessiers : Pour maintenir une bonne mobilité de hanche lors de la foulée.

Étirements : Dynamiques vs Statiques

Étape 1 : Avant la séance (Dynamique)

L'objectif est de réveiller les muscles et de préparer les articulations sans affaiblir la fibre musculaire.

- Balanciers de jambes : Mouvements d'avant en arrière pour mobiliser les hanches.
- Cercles de chevilles : Pour préparer l'articulation aux impacts.

- Montées de genoux légères : Pour augmenter la température corporelle.
- Fentes marchées : Pour activer les fessiers et les quadriceps.

Étape 2 : Après la séance (Statique)

L'objectif est de redonner de la longueur au muscle et de favoriser la détente nerveuse.

- Attente : Attendez au moins 2 heures après une séance intense pour pratiquer des étirements statiques.
- Durée : Tenez chaque position 30 à 45 secondes sans jamais forcer jusqu'à la douleur.
- Focus : Concentrez-vous sur les chaînes postérieures (ischio-jambiers et mollets).

Détection des Signes de Surentraînement

Point Clé 1 : Les Signaux Physiques

- Fréquence Cardiaque au repos : Une augmentation de 5 à 10 battements par minute le matin au réveil est un signal d'alerte.
- Douleurs persistantes : Une gêne qui ne disparaît pas après l'échauffement ou qui s'accroît au fil des jours.
- Fatigue chronique : Une sensation de "jambes lourdes" dès les premiers mètres de chaque sortie.

Point Clé 2 : Les Signaux Psychologiques

- Baisse de motivation : L'idée d'aller courir devient une corvée plutôt qu'un plaisir.
- Troubles de l'humeur : Irritabilité inhabituelle ou anxiété face aux séances

d'entraînement.

- Sommeil perturbé : Difficultés d'endormissement malgré une grande fatigue physique.

LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle des "48 heures". Si une douleur localisée persiste plus de 48 heures malgré le repos, n'essayez pas de "forcer dessus". Remplacez votre prochaine séance de course par une activité sans impact (vélo ou natation) ou un repos complet pour couper court à l'inflammation.

Chapitre 12

Le Mental d'Acier : Gérer l'Inconfort du 5 km

MODULE : Le Mental d'Acier – Gérer l'Inconfort du 5 km

Le 5 km est une épreuve particulière : c'est un effort court, intense et explosif. Si vos jambes fournissent la puissance physique, c'est votre esprit qui détermine votre capacité à maintenir une allure élevée lorsque l'inconfort s'installe.

Étape 1 : Dompter le stress de la ligne de départ

Le stress pré-course est une réaction physiologique normale. L'objectif n'est pas de le supprimer, mais de le canaliser pour éviter qu'il ne consomme votre énergie avant le coup de pistolet.

- **La Respiration Carrée** : Pour calmer le rythme cardiaque, inspirez sur 4 secondes, bloquez 4 secondes, expirez 4 secondes, et bloquez 4 secondes. Répétez ce cycle 5 fois.
- **La Routine d'Ancrage** : Effectuez toujours le même rituel d'échauffement (gammes, légères accélérations). Cela envoie un signal de sécurité et de contrôle à votre cerveau.
- **Le Recadrage Positif** : Au lieu de vous dire "Je suis stressé", dites-vous "Mon corps se prépare, je suis prêt à exploser".
- **L'Isolation Sensorielle** : Si la foule vous oppresse, portez un casque avec une musique motivante jusqu'à 10 minutes avant le départ pour rester dans votre "bulle".

Étape 2 : La visualisation pour anticiper l'effort

Le cerveau ne fait pas de différence majeure entre une situation vécue et une situation fortement imaginée. Utilisez la visualisation pour programmer votre réussite.

- La Visualisation du Parcours : Étudiez le plan de la course et imaginez-vous franchir chaque difficulté (virage serré, côte, relance) avec une foulée légère et puissante.

- L'Anticipation de la Douleur : Visualisez le moment où l'effort deviendra difficile (souvent au 3ème kilomètre). Imaginez-vous en train d'accepter cette brûlure comme une preuve de votre efficacité.

- Le Passage de la Ligne : Projetez l'image précise du chronomètre affichant votre objectif et ressentez dès maintenant la satisfaction intense du travail accompli.

Étape 3 : Mantras et focus pour les deux derniers kilomètres

C'est ici que la course se gagne. Lorsque le système d'alarme de votre corps vous supplie de ralentir, vous devez basculer en mode pilotage automatique mental.

- Mantra de Rythme : Répétez "Pousse, tire, pousse, tire" en synchronisant vos mots sur votre foulée pour maintenir la cadence.

- Mantra de Résilience : Utilisez la phrase "C'est ici que ça compte" ou "L'inconfort est temporaire, le chrono est éternel" pour valider votre force de caractère.

- Le Focus Externe : Fixez le dos d'un coureur devant vous et imaginez qu'un fil invisible vous relie à lui. Laissez-le vous aspirer sans réfléchir à votre propre fatigue.

- La Segmentation : Ne pensez pas aux 2000 mètres restants. Découpez l'effort en petites victoires : "Jusqu'au prochain arbre", puis "Jusqu'au bénévole là-bas".

Étape 4 : Gérer la "Zone de Brûlure"

À 1,5 km de l'arrivée, l'acide lactique sature vos muscles. C'est le moment de

mobiliser vos dernières ressources psychologiques.

- Relâchement Facial : Détendez votre mâchoire et vos épaules. Une crispation du visage consomme de l'oxygène inutilement et signale la panique au cerveau.
- Le Dialogue Intérieur : Interdisez-vous les mots négatifs ("je n'en peux plus"). Remplacez-les par des commandes d'action : "Bras dynamiques", "Genoux hauts".
- L'Effet Sprint Final : Dès que vous apercevez l'arche d'arrivée, visualisez que vous videz votre réservoir. Il ne doit rien rester après la ligne.

LE CONSEIL PRO : Entraînez votre mental lors de vos séances de fractionné les plus dures. Testez vos mantras quand vous êtes à bout de souffle à l'entraînement ; si un mantra ne fonctionne pas là, il ne fonctionnera pas le jour de la course. Le mental est un muscle qui se travaille à chaque séance.

Chapitre 13

Analyse Post-Course : Décrypter ses Datas

Analyse Post-Course : Décrypter ses Datas

Une fois la ligne d'arrivée franchie, votre montre connectée devient votre meilleur coach. L'analyse des données permet de transformer un simple résultat en une stratégie de progression concrète pour votre prochain 5 km.

Étape 1 : Analyser la Fréquence Cardiaque (FC)

- La FC Moyenne : Sur un 5 km, elle doit être proche de 90-95 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si elle est beaucoup plus basse, vous aviez encore de la réserve sous le pied.
- La dérive cardiaque : Observez si votre rythme cardiaque grimpe en flèche alors que votre allure reste stable. Si c'est le cas, cela indique un manque d'endurance aérobie ou une mauvaise gestion de la chaleur/hydratation.
- Le pic de fin de course : Un pic de FC sur les 500 derniers mètres montre votre capacité à réaliser un sprint final, signe d'un mental solide.

Étape 2 : Décortiquer la Cadence (Pas par minute)

- La régularité : Une ligne de cadence bien plate sur votre graphique est signe d'une grande efficacité technique.
- L'objectif 170-185 ppm : C'est la zone idéale pour minimiser les chocs. Si votre cadence est inférieure à 165, vous faites probablement des foulées trop longues (overstriding), ce qui freine votre élan et fatigue vos articulations.

- L'impact de la fatigue : Si votre cadence chute drastiquement au 4ème kilomètre, cela signifie que votre gainage s'est relâché. Vous devez renforcer vos muscles stabilisateurs.

Étape 3 : Étudier la régularité des Allures (Splits)

- Le "Positive Split" : C'est le piège classique. Vous partez trop vite au 1er kilomètre et vous explosez ensuite. L'axe d'amélioration : Travailler la patience et le départ contrôlé.

- Le "Negative Split" : C'est le Graal de la performance. Vous courez la deuxième moitié plus vite que la première. C'est le signe d'une maîtrise parfaite de votre allure.

- Les cassures de rythme : Repérez les zones où vous avez perdu du temps (montées, virages serrés). Cela vous indique s'il faut travailler les relances à l'entraînement.

Étape 4 : Identifier ses points forts et points faibles

- Profil "Moteur puissant" : Votre cardio est stable, mais vos jambes n'avancent plus.
Action : Travaillez le renforcement musculaire et les séances de côtes.

- Profil "Endurant" : Vos jambes sont légères, mais votre souffle est court dès le départ. Action : Travaillez votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) pour augmenter votre cylindrée.

- Profil "Technique" : Vos datas sont excellentes, mais le chrono ne descend pas.
Action : Travaillez l'économie de course et la posture.

LE CONSEIL PRO : Ne tirez pas de conclusions définitives sur une seule course. Croisez toujours vos datas avec vos sensations perçues (échelle RPE). Parfois, une fréquence cardiaque élevée est simplement due au stress du départ ou à un excès de caféine, et non à une méforme physique !

Chapitre 14

Au-delà du 5 km : Maintenir sa Performance

Au-delà du 5 km : Maintenir et Faire Évoluer sa Performance

Félicitations ! Vous avez terminé votre plan de 6 semaines et optimisé votre vitesse sur 5 km. La question qui se pose désormais est : comment ne pas perdre ces bénéfices et comment orienter la suite de votre pratique sportive ?

Ce module vous guide à travers deux choix majeurs : stabiliser votre niveau actuel pour rester "affûté" ou utiliser votre nouvelle base de vitesse pour conquérir des distances supérieures.

Étape 1 : Stabiliser vos acquis grâce au cycle de rappel

Si vous ne souhaitez pas allonger la distance, l'objectif est de maintenir votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) et votre économie de course sans accumuler trop de fatigue.

- Le rappel de vitesse : Intégrez une séance de fractionné court (type 200m ou 400m) une fois tous les 10 jours pour conserver votre tonicité musculaire.
- La séance spécifique : Maintenez une sortie comprenant 2 à 3 kilomètres à votre allure cible 5 km pour garder la mémoire du rythme.
- Le volume de base : Conservez au moins deux sorties d'endurance fondamentale de 45 minutes par semaine pour protéger votre capacité aérobie.

Étape 2 : Réussir la transition vers le 10 km

Le 10 km est la suite logique. Vous possédez déjà la vitesse nécessaire, il vous

manque désormais l'endurance de puissance pour maintenir ce rythme deux fois plus longtemps.

- Augmentation progressive : Augmentez votre volume kilométrique hebdomadaire de 10 % maximum par semaine pour éviter les blessures.
- Allongement de la sortie longue : Passez progressivement de 60 minutes à 1h15 ou 1h30 en restant à une intensité basse (aisance respiratoire totale).
- Les fractions longues : Remplacez vos séances de 400m par des blocs plus longs, par exemple 3 x 2000m à votre allure 10 km (légèrement plus lente que celle du 5 km).

Étape 3 : S'orienter vers le Semi-marathon

Passer du 5 km au Semi-marathon (21,1 km) demande un changement de paradigme. Ici, la gestion de l'énergie et l'endurance deviennent prioritaires sur la vitesse pure.

- Priorité à l'endurance : 80 % de votre entraînement doit se faire en endurance fondamentale. Vous devez construire une "caisse" solide.
- Le travail au seuil : Travaillez des allures où vous êtes essoufflé mais capable de tenir 30 à 40 minutes. C'est le seuil anaérobie.
- Renforcement musculaire : Devenez plus résilient. Intégrez du gainage et du travail de jambes (fentes, squats) pour supporter l'impact répété sur une longue durée.

Étape 4 : La règle de la périodisation

Pour progresser durablement sans stagner ni vous blesser, vous devez structurer votre année en plusieurs phases distinctes.

- Phase de régénération : Après votre pic de forme sur 5 km, accordez-vous 1 à 2 semaines de course "plaisir" sans chronomètre.

- Phase de développement : Choisissez un nouvel objectif (10 km ou nouveau record sur 5 km) et repartez sur un cycle de 8 à 12 semaines.

- Semaine de relâchement : Toutes les 4 semaines, réduisez votre volume d'entraînement de 30 % pour permettre à votre corps de surcompenser.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à gagner sur tous les tableaux en même temps. Si vous décidez de préparer un Semi-marathon, acceptez que votre vitesse pure sur 5 km puisse légèrement diminuer temporairement. On ne peut pas travailler l'endurance extrême et l'explosivité maximale dans le même cycle d'entraînement !

FIN

Merci d'avoir lu "5 km Rapide : Plan Performance 6 Semaines"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)