

Défi des escaliers



Voici quelques informations avant de commencer l'entraînement :

- ✓ Toujours marcher 5 min avant de courir
- ✓ Il est inscrit « 3km + 2 x 2 min d'escaliers », cela veut dire que vous devez aller monter descendre des escaliers pendant 2 min. Vous répétez 2 fois 2 min dans votre sortie de 3 km.
- ✓ Très important de ne pas sauter la semaine de cool down, votre corps à aussi besoin de récupérer.
- ✓ Si vous avez des douleurs/tensions, consultez un professionnel.
- ✓ Amusez-vous!

Pour toutes questions ou commentaires écrivez-nous au:
info@progres100limites.com



Programme d'entraînement Défi des escaliers 12 km, préalable 5km

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 1	3 km + escaliers 2x2 min		4 km Parcours avec des côtes			6 km		13 km
Sem 2	4 km escaliers 3x2 min		5 km			7 km		16 km
Sem 3	5 km escaliers 2x3 min		6 km Parcours avec des côtes			8km		19 km
Sem 4	4 km escaliers 4x2 min		5km			6 km		15 km



Programme d'entraînement Défi des escaliers 12 km, préalable 5km

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 5	5 km + escaliers 5x2 min		6km Parcours avec des côtes			9 km		20 km
Sem 6	5 km + escaliers 3x3 min		6 km Parcours avec des côtes			10,5 km		21,5 km
Sem 7	5 km + escaliers 6x2 min		7 km			12 km		24 km
Sem 8	4 km + escaliers 3x3 min		5 km			7 km + 4x 2min escaliers		16 km



Programme d'entraînement Défi des escaliers 12 km, préalable 5km

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 9	5 km + escaliers 7x2 min		9 km			12 km + escaliers 3x 3min		26 km
Sem 10	6 km + escaliers 3x4 min		7 km Parcours avec des côtes			9 km		22 km
Sem 11	5 km 2x5 min d'escaliers		4 km Parcours avec des côtes			8km		17 km
Sem 12	5km 3x 2min d'escaliers		6km				Défi des escaliers	24 km