

Défi des escaliers SP



Voici quelques informations avant de commencer l'entraînement :

- ✓ Toujours marcher 5 min avant de courir
- ✓ Il est inscrit « 6 km + 3 x 2 min d'escaliers », cela veut dire que vous devez aller monter descendre des escaliers pendant 2 min. Vous répétez 3 fois 2 min dans votre sortie de 6 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 8km

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 1	5km		6 km + 3 x 2min d'escaliers		8 km		19 km + 6 min d'escaliers
Sem 2	6 km		6 km + 4 x 2min d'escaliers		9km		21 km + 8 min d'escaliers
Sem 3	6 km		8 km + 4 x 3min d'escaliers		10 km		24 km + 12 min d'escaliers
Sem 4	8 km + Intégrer des côtes		6 km + 3 x 3min d'escaliers		8 km		22 km + 9 min d'escaliers

Programme d'entraînement Défi des escaliers 12 km préalable 8km

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 5	5km + Intégrer des côtes		5 km + 2 x 4 min d'escaliers		5 km		18 km + 8 min d'escaliers
Sem 6	6km + Intégrer des côtes		8 km + 6 x 2 min d'escaliers		11 km		26 km + 12 min d'escaliers
Sem 7	4 km + Intégrer des côtes		7 km + 5x 3 min d'escaliers		12 km		23 km + 15 min d'escaliers
Sem 8	10 km		8 km + 3 x 4 min d'escaliers		10 km		28 km + 12 min d'escaliers

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 9		6 km + Intégrer des côtes		5 km + 3x 3min d'escaliers		8km		19 km + 9 min d'escaliers
Sem 10	5km	6 km		8 km + 8 x 2min d'escaliers		12 km		31 km + 16 min d'escaliers
Sem 11		6 km + Intégrer des côtes		7 km + 2 x 5 min d'escaliers		6km		22 km + 10 min d'escaliers
Sem 12		8 km		8 km			Défi des escaliers 12 km	28 km