

Défi des escaliers



Voici quelques informations avant de commencer l'entraînement :

- ✓ Toujours marcher 5 min avant de courir
- ✓ Il est inscrit « 7 km + 4 x 2 min d'escaliers », cela veut dire que vous devez aller monter descendre des escaliers pendant 2 min. Vous répétez 4 fois 2 min dans votre sortie de 7 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 17 km préalable 10 km

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
21 mars	7 km + 4x 2 min d'escaliers		8 km		10 km		25 km + 8 min d'escaliers
28 mars	8 km + 5x 2 min d'escaliers		8 km		12 km		28 km + 10 min d'escaliers
4 avril	9 km + 3x 3min d'escaliers		8 km Trajet avec des côtes		13 km		30 km + 9 min d'escaliers
11 avril	5 km + 2x 4min d'escaliers		5 km		8 km		18 km + 8 min d'escaliers Cool down

Programme d'entraînement Défi des escaliers 17 km préalable 10 km

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
18 avril	10 km + 6x 2min d'escaliers		8 km Trajet avec des côtes		14 km		32 km + 12 min d'escaliers
25 avril	8 km + 5x 3min d'escaliers		5 km Trajet avec des côtes		15 km		28 km + 15 min d'escaliers
2 mai	10 km + 9x 2min d'escaliers		8 km Trajet avec des côtes		17 km		35 km + 18 min d'escaliers
9 mai	5 km + 4x 2min d'escaliers		6 km Trajet avec des côtes		10 km		21 km + 8 min d'escaliers Cool down

Programme d'entraînement Défi des escaliers 17 km préalable 10 km

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
16 mai	12 km + 6x 2min d'escaliers		8 km		16 km + 3x 3min d'escaliers		38 km + 21 min d'escaliers
23 mai	10 km + 5x 3min d'escaliers		8 km		12 km + 4x 2 min d'escaliers		30km + 23 min d'escaliers
30 mai	8 km + 5min d'escaliers		5 km		10 km + 5 x 2 min d'escaliers		23 km + 15min d'escaliers
6 juin	10 km		8 km			Défi escaliers 17 km	35 km