

Défi des escaliers SP



Voici quelques informations avant de commencer l'entraînement :

- ✓ Toujours marcher 5 min avant de courir
- ✓ Il est inscrit « 8 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 8 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 15 km

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 1	6 km		8 km + 4x 2min d'escaliers	4 km		13 km + 3x 3min d'escaliers		31 km + 17 min d'escaliers
Sem 2	6 km		9 km + 5x 2min d'escaliers	4 km		15 km + 4x 3min d'escaliers		34 km + 22 min d'escaliers
Sem 3	8km		10km + 6x 2min d'escaliers	5 km		14 km + 3x 4min d'escaliers		37 km + 24 min d'escaliers
Sem 4	7km		8km + 2x 5min de côte			10 km + 2x 4min d'escaliers		25 km + 18 min d'escaliers



Programme d'entraînement Défi des escaliers 17 km préalable 15 km

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 5	8 km		9 km + 4x 3min d'escaliers	5 km		16 km + 3x 4min d'escaliers		38 km + 24 min d'escaliers
Sem 6	5 km		10 km + 5x 3min d'escaliers			17 km + 4x 3min d'escaliers		32 km + 27 min d'escaliers
Sem 7	8 km		10 km + 3x 4min d'escaliers	4km		18 km + 2x 5 min d'escaliers		40 km + 22 min d'escaliers
Sem 8	4km		7 km + 5x 2 min de côte			12 km + 2x 5min d'escaliers		23 km + 20 min d'escaliers Cool down

Programme d'entraînement Défi des escaliers 17 km préalable 15 km

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 9	8 km		11 km + 7x 2min d'escaliers	6 km		17 km + 5 x 3min escaliers		42 km + 29 min d'escaliers
Sem 10	7 km		10 km + 4x 2min d'escaliers	5 km		13 km + 2x 6 min d'escaliers		35 km + 20 min d'escaliers
Sem 11	7 km		8 km + 5x 2min d'escaliers			13 km		28 km + 10 min d'escaliers
Sem 12	8km			10 km			Défi escaliers 17 km	35 km