

# LE DÉFI DES VIGNES

## LES CONSEILS POUR RELEVER LE CHALLENGE

par Anne Valero

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

# 5K 5K 5K

Cette distance est souvent le point de rencontre de novices en soif de découvertes ou amateurs de courte distance ! C'est l'occasion de se fixer un petit challenge atteignable par tous en 3 semaines en marche, en course en alternant afin de décider de se prendre en main ?

Vous pouvez très bien vous aligner au départ en faisant dans les 3 dernières semaines cette petite trame :

### SEMAINE -3

Pratiquez vos séances sur des sols variés et instables ! Éviter chaussures et tenues neuves le jour de la course !

- **S1** : une séance d'endurance fondamentale en alternant marche et course sur 30' ( ex : 5' marche rapide / 5' trot ou 5' marche/ 10' trot selon votre condition, écoutez-vous et pensez à respirer !!!
- **S2** : idem sur 40 ' ou autre pratique d'endurance vélo, natation, cardio en salle

### SEMAINE -2

- **S1** : une séance d'endurance fondamentale en alternant marche et course sur 45' ( ex : 3' marche rapide / 10' trot ou 3' marche/ 15' trot selon votre condition, écoutez-vous et pensez à respirer !!!
- **S2** : idem sur 40 ' en faisant des variations d'allure aux sensations en s'amusant ou idem autre pratique d'endurance vélo, natation, cardio en salle

### SEMAINE -1

- **S1** : 20' footing + 2 x 5' plus vite avec 1'30 marche

### JOUR J

Prenez le temps de vous échauffer en marchant vite et trottinant aux sensations histoire de sentir le début de la transpiration et de mobiliser vos articulations tout en restant actif jusqu'au départ !

**Un conseil : ne partez pas trop vite**, avec l'engouement du départ, cherchez plutôt à être prudent en étant régulier ! À mi-course, vous jugerez si vous pouvez accélérer progressivement, ce sera d'autant plus positif pour les jambes et le moral !

Vous en garderez un bon souvenir et vous aurez envie de recommencer, en vous lançant dans une pratique sportive régulière, voir vous mettre de nouveaux challenges à relever !

Vous aurez TOUT GAGNÉ !!!

par Anne Valero : 06 60 91 87 90 / [anne.valero29@gmail.com](mailto:anne.valero29@gmail.com)

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

LE DÉFI DES VIGNES - LA LONDE LES MAURES



# LE DÉFI DES VIGNES

## LES CONSEILS POUR RELEVER LE CHALLENGE

par Anne Valero

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

# 10KM

**Si vous avez entamé une préparation ou programme d'entraînement : ne changez rien, continuez sur votre lancée !**

Si besoin de grandes lignes en voici ci-dessous & s'il s'agit de votre premier 10 km et vous ne vous êtes pas préparé, réalisez les séances 2 et 4 chaque semaine !

### SEMAINE -3

- **S1** : footing 45' sur sol souple avec 8 accélérations progressives + 15' abdos/gainage
  - **S2** : 30' échauffement progressif + 10 x (40 " r=30" trot) + 10' récup sur chemin
  - **S3** : 25' échauffement progressif + 2 x 2 kms ( ou 8' ) sur chemin varié r =3' trot+ 2 x 1 kms ( ou 4' ) r=2' trot + 10'récup
  - **S4** : 1 h sur terrain spécifique course en aérobic
- + 1 bonne séance de stretching isolée dans la semaine ( idéale un jour de repos )  
(si 3 séances enlever S2)

### SEMAINE -2

- **S1** : footing 50' sur sol souple avec 8 accélérations progressives au cours du footing aux sensations + 15' abdos/gainage
- **S2** : 30' échauffement progressif + 10 x (40 " r=30" trot) + 10' récup sur chemin
- **S3** : 25' échauffement progressif + ( 3 kms / 2 kms / 1 kms ) sur chemin terre/sable r =3' trot +10'récup ( le 2 kms plus vite que

le 3 kms et le 1 km plus vite que le 2 kms !)

- **S4** : 1 h 10 sur terrain spécifique course en aérobic, les 10 dernières min plus vite !

+ 1 bonne séance de stretching isolée dans la semaine ( idéale un jour de repos )  
(si 3 séances enlever S2)

### SEMAINE -1

- **S1** : footing 50' sur sol souple avec 8 accélérations progressives au cours du footing aux sensations + 15' abdos/gainage
- **S2** : 20' échauffement progressif + 8 x (30 " r=30" trot) + 10' récup sur chemin

Veille de la course pour les habitués : footing de mise en jambe 30' suivi de quelques accélérations de 100 m env aux sensations !

### JOUR J

20 à 25' d'échauffement progressif et de mobilisations d'articulations restez actifs jusqu'au départ !

par Anne Valero : 06 60 91 87 90 / [anne.valero29@gmail.com](mailto:anne.valero29@gmail.com)

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

LE DÉFI DES VIGNES - LA LONDE LES MAURES



# LE DÉFI DES VIGNES

## LES CONSEILS POUR RELEVER LE CHALLENGE

par Anne Valero

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

# 21KM 21KM

Si vous avez entamé une préparation ou programme d'entraînement : ne changez rien, continuez sur votre lancée !

Si besoin de grandes lignes en voici ci-dessous :

### SEMAINE -3 :

- **S1** : 1 h 15 mn de footing dont 3 x 10 mn à allure 10 kms sur chemin vallonné
- **S2** : 30 mn de footing puis 3 000 m/2 000 m/1 000 m (récupération 400 m footing). Terminer par 15 mn de footing.
- **S3** : 1h de footing léger sol souple + 20' abdos gainage
- **Dimanche** : 1h 30 avec 2 x 20' m à votre allure course (récupération 3 mn).

### SEMAINE -2 :

- **S1** : 1 h 15 mn de footing en endurance
- **S2** : footing 30 mn puis 4000 m/2000 m (récupération 400 m footing) +15 mn de footing.
- **S3** : 1 h de footing de récupération + stretching actif
- **S4** : 1 h 30 mn d'endurance en nature à avec 6 x 3 mn à 90 % FCM

### SEMAINE -1 :

- **S1** : 1 h en endurance dont 3 x 10 mn
- **S2** : Footing 30 mn puis 5 x 4' vite mais relâché sur sol spécifique à la course + 10' footing

### VEILLE DE LA COURSE :

Footing de mise en jambe 30' suivi de quelques accélérations de 100 m env aux sensations !

### JOUR J :

20 à 25' d'échauffement progressif et de mobilisations d'articulations restez actifs jusqu'au départ !

par Anne Valero : 06 60 91 87 90 / [anne.valero29@gmail.com](mailto:anne.valero29@gmail.com)

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

LE DÉFI DES VIGNES - LA LONDE LES MAURES



# LE DÉFI DES VIGNES

## LES CONSEILS POUR RELEVER LE CHALLENGE

par Anne Valero

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

# 42KM

Si vous avez entamé une préparation ou programme d'entraînement : ne changez rien, continuez sur votre lancée !

Si besoin de grandes lignes en voici ci-dessous :

### SEMAINE -3

- **S1** : 30' échauffement progressif + 10 x (40 " vitesse max en côte légère en chemin r= descente trot) + 10' récup sur chemin
- **S2** : Footing 30 mn puis 2 x 8' vite mais relâché sur sol spécifique à la course r=3' trot + 10' footing.
- **S3** : 1h de footing léger sol souple + 20' abdos gainage
- **S4** : 1h 30 avec 2 x 20' m à votre allure course (récupération 3 mn).

### SEMAINE -2

- **S1** : footing 25' progressif + ( 3x 2'r=1' trot ) + ( 4 x 1' r=1' trot ) + ( 5 x 30" r=30" trot) + 10' récup sur terrain vallonné
- **S2** : footing 20' progressif + 3x 5' r=2' sur terrain vallonné +15 mn de footing.
- **S3** : 1 h de footing de récupération sol souple + stretching actif

- **S4** : 1 h 45 mn d'endurance en nature avec 2 x25' allure marathon r=5' trot

### SEMAINE -1

- **S1** : 50' en endurance facile + gainage et Etirements
- **S2** : Footing 20 mn + 3 x ( 30"/45"/1' ) r1=30"/1' et r2=3' sur sol stable + 10' footingFacile recherche de relâchement et de sensations !

### VEILLE DE LA COURSE

Footing de mise en jambe 30' suivi de quelques accélérations de 100 m env aux sensations !

### JOUR J :

20 à 25' d'échauffement progressif et de mobilisations d'articulations restez actifs jusqu'au départ !

par Anne Valero : 06 60 91 87 90 / [anne.valero29@gmail.com](mailto:anne.valero29@gmail.com)

Préparateur physique / Consultante - Conseillère en équilibre alimentaire

LE DÉFI DES VIGNES - LA LONDE LES MAURES

