

## Plan d'entraînement Corrida sur 11 semaines du 1 septembre au 17 novembre 2025

<b>Semaine 1 - Du 1.09 au 07.09 Début des entraînements de la Corrida</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I (courent 1x par semaine)	Coueurs réguliers II (courent 2x par semaine)	Coueurs compétiteurs (courent 2-4x par semaine)
Lundi	15' marche/course 10' exercices (mobilité, école de course,...) 15' marche/ course 10' renforcement. RAC	1x parcours vita avec exercices, 10' renforcement. RAC	20' échauffement, 10' école de course, puis 3x 1-2-1-2 tour piste finlandaise 80% VMA, pause 2' RAC.	20' échauffement, 10' école de course puis 2x5' 75% VMA, 3' pause active. 10' renforcement musculaire. RAC
Jeudi	20' échauffement, école de course; 6x4' 80% VMA, 2' pause active. 10' retour au calme			
Weekend	Petit tour Lac La gruyère			

<b>Semaine 2 -Du 08.09 au 14.09</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	1x parcours vita avec exercices.	45' course, puis 10' école de course/ renforcement. RAC	45' course vallonnée en intégrant 5x1' rythme soutenu, 2' r. Puis 10' renforcement. RAC	30' course vallonnée puis 2x parcours vita, vite - lent entre les postes, pause 3'. 10' renforcement. RAC
Jeudi	20' échauffement Pyramide: 200-400-600-800-1000-800-600-400-200. 85% VMA. R 3'. 10' retour au calme			
Weekend	Sortie longue, 1h à 65-70% VMA, ajouter 3x5' rythme plus soutenu			

<b>Semaine 3 -Du 15.09 au 21.09</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	15' course 10' exercices (mobilité, école de course,...). 3x15'' rapide, 2' r marche. RAC	45' course inclus 5 variations de vitesse (accélérations sur 15 secondes) 10' renforcement. RAC	45' course vallonnée en intégrant 5x1' rythme soutenu, 2' r active. Puis 10' renforcement. RAC	30' course vallonnée (15' échauffement puis 15' rythme un peu plus rapide) puis 4x 3' rythme soutenu pause 3'. 10' renforcement. RAC
Jeudi	20' échauffement 2x10' r4', 2x5' r2', vitesse de course prévue à Morat-Fribourg. Retour au calme 10'			
Weekend	Sortie longue vallonnée, 1h15 à 65-70% VMA			

<b>Semaine 4 - Du 22.09 au 28.09</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	20' course 10' exercices (mobilité, équilibre,...) 20' course	30' course en intégrant quelques exercices de renforcement (squat, sauts,...) et 1x parcours vita vite-lent	30' course et 2x parcours vita vite-lent, pause 3 minutes	Echauffement puis 4- 6x1000m à 80%VMA pause 4' sur stade
Jeudi	Echauffement. Pépinière 3x3 montées, descente récup, descente +2' entre les séries. RAC			
Weekend	Tour Stade - plaine des marches - Aérodrôme - stade. Insérer 4x30''accélération progressive			

<b>Semaine 5- Du 29.09 au 5.10</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	Echauffement 15'. 2x tour finlandaise course. Récup 1 tour marche. RAC	20' course + 3 tours piste finlandaise soutenu. Pause 2 minutes. RAC	20' échauffement, stade: 3x800m, 3x400m allure MF, 2'p, 3'P. RAC	20' échauffement, stade: 4x 800m, 3x400m allure MF 2' p, 3'P. RAC
Jeudi	30 minutes à 65-70% pour les coueurs.euses du weekend + 3 diagonales. Ajouter 5 montées progressives début du tour 2km pour ceux.celles qui ne courent pas. 10' retour au calme			
Dimanche	Morat-Fribourg, 17km			

<b>Semaine 6 - Du 6.10 au 12.10</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	20' course 10' exercices (école de course, renforcement dynamique,...). 3x20'' rapide, 40'' marche. RAC	Echauffement 10' puis 10' augmenter rythme dans les montées. 5' ex (sauts, quats, jumping jack,...), puis 2x3' soutenu. Pause 2'. RAC	Echauffement 20'. 5' ex (sauts, squats, jumping jack,...) puis 3x3' 3x2' 3x1' soutenu. Pause active 3 - 2- 1 minutes. RAC	20' course vallonnée 3x5' 3x3' 3x1' soutenu. Pause 4 - 2-1 minutes. RAC
<i>Jeudi</i>	20' échauffement. 3 diagonales. 10' retour au calme. Ajouter 3x4' soutenu, r2'. (Si temps condition physique) pour ceux.celles qui ne courent pas le weekend			
<i>Weekend</i>	Samedi : 6km Chupia Marsens Dimanche: trail de la vallée de joux, 22km, 1000D+			

<b>Semaine 7 -Du 13.10 au 19.10</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	30' course sans pause + stade 2x200m rythme soutenu. 200m marche récup. RAC	20' course endurance + stade 4x200m rythme soutenu, 200m marche récup. RAC	20' ourse endurance + 2x5x200m rythme soutenu. Trot 200m récup. RAC	1h15 course vallonnée dont 3x5' soutenu. Pause passive 3 minutes.
<i>Jeudi</i>	20' échauffement, Pyramide : 2'-3'-4'-3'-2' à 80% avec 1:30' récup. RAC			
<i>Weekend</i>	Footing 1h15, avec 5x1 minutes chaise / position squat, toutes les 4 minutes			

<b>Semaine 8 - Du 20.10 au 26.10</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	15' échauffement puis 15' course légère + lièvre et tortue. 10' renforcement musculaire. RAC	20' course et 2x2 montées tour des 3x6km, rythme soutenu. Descente récup. 3' entre séries. RAC	30' course puis 2x3 montées des 3x6km rythme soutenu, descente récup. RAC	Echauffement vers montée de Morlon, puis 2x4 montées de Morlon progressive, retour récup. Pause 4' entre les 2 séries. RAC
<i>Jeudi</i>	20 minutes échauffement puis tour des 1km - 2km - 1km - 2km, rythme course. Pause 4min.			
<i>Dimanche</i>	Semi-marathon de Lausanne			

<b>Semaine 9 - Du 27.10 au 02.11</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	20' course légère puis 10' course accélérations en montées. Retour au calme	20' échauffement puis 3x 2x2' rapide, p2', P3'. Retour au calme	20' échauffement. Stade: 400-r2'-800-r3'-400-r2'-800-r3'-400-r2'. RAC	20' échauffement. Stade: 400-r1'-800-r2'-1200-r3'-800-r2'-400-r1'. Rythme soutenu. Retour au calme
<i>Jeudi</i>	Echauffement 15' puis 4 diagonales progressives. 10' retour au calme ; pour ceux.celles qui ne courent pas 2 séries de 800m-1000m-1200m avec 2' pause. Pause entre les 2 séries 4'.			
<i>Dimanche</i>	Course vallée du Flon à Porcel, 12,6km			

<b>Semaine 10 - Du 03.11 au 09.11</b>				
	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
<i>Lundi</i>	20' course légère puis 4x montées de la Rieta, récupération descente. RAC	20' course puis 3x 1km rapide. Pause 3' récup active. RAC	20' course puis 2x 2km et 2x 1km rapide, pause 3 minutes récup active. RAC	20' course puis 3x 2km rapide, pause 3 minutes récup active
<i>Jeudi</i>	10' échauffement 10' école de course. 4 séries de 400m, 3 séries de 800m et 2 séries de 1000m avec 2' pause entre les séries de 400m/800m, 4' pause entre les 1000m. 10' retour au calme			

**Semaine 11** - 10.11 au 15.11

	Coueurs débutants	Coueurs réguliers I	Coueurs réguliers II	Coueurs compétiteurs
Lundi	Parcours en ville de la Corrida Bulloise puis 2x tour rythme de course estimé, r 3'. RAC	Parcours en ville de la Corrida Bulloise, puis 2x 2 tours rythme de course, r3'. RAC	Parcours en ville de la Corrida Bulloise, puis 2x2 tours r 3' et 1x tour. rythme de course. RAC	Parcours en ville de la Corrida Bulloise, puis 3x2 tours rythme de course, pause 2'. RAC
Jeudi	<i>30' course légère puis 2 x 400 m vitesse compétition, récupération 200m. 10' retour au calme</i>			
Samedi	Corrida Bulloise			