

Plan d'entraînement pour courir 1 heure en 12 semaines

**Courir une heure est à la portée de tous. Oui, même vous.
Enfin... Surtout vous si vous avez envie de réussir ce défi.**

Mais pourquoi une heure d'abord ?

Parce que c'est un chiffre rond, symbolique et que, on a beau dire, on aime se rattacher à des repères simples. Alors courir 45 minutes oui, mais une heure, c'est quand même autre chose... 1h c'est un tour d'horloge ! 😊

Si vous êtes ici c'est que vous êtes capable de courir 30 à 45 minutes avec aisance. L'objectif va être alors d'allonger encore cette durée, en observant toujours les mêmes règles de prudence et de progressivité de celles que je préconise toujours. L'écueil principal auquel le coureur est confronté à ce stade de ses progrès c'est qu'il a tendance à vouloir battre le record de son parcours fétiche à chaque sortie. Or c'est le plus sûr moyen d'arriver à plus ou moins long terme à la stagnation après une phase de progrès fulgurants.

Une fois cet objectif atteint et si vous avez suivi nos conseils vous serez capable :

- De courir 1h avec une relative aisance
- De suivre un plan d'entraînement
- De courir à des allures variées

Pour cela il convient d'envisager maintenant votre entraînement dans un cadre hebdomadaire.

Pour espérer progresser régulièrement et atteindre l'heure de course, l'idéal serait de programmer 3 séances environ par semaine. Il est beaucoup plus efficace de courir 3 fois 30' qu'une fois 1 heure.

De la vitesse pour progresser

Toutes les séances ne doivent pas être déclinées sur le même mode.

- Une séance 1 pour allonger le temps de course
- Une séance 2 pour récupérer
- Une séance 3 pour augmenter l'allure

Allure 1 : allure de course sans essoufflement, en aisance respiratoire totale. A cette intensité, vous devez être capable de soutenir une conversation et avoir l'impression de pouvoir tenir indéfiniment à ce rythme.

Allure 2 : environ 1km/h plus vite que votre allure 1. A cette intensité, vous devez ressentir un certain essoufflement mais assez léger pour que vous puissiez encore parler et ne pas être en détresse respiratoire.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	33' allure 1	36' allure 1	39' allure 1	30' allure 1
Séance 2	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1
Séance 3	25' allure 1 + 5' allure 2	20' allure 1 + 10' allure 2	15' allure 1 + 15' allure 2	30' allure 1
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	42' allure 1	45' allure 1	48' allure 1	30' allure 1
Séance 2	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1
Séance 3	25' allure 1 + 10' allure 2	20' allure 1 + 15' allure 2	15' allure 1 + 20' allure 2	30' allure 1
	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Séance 1	51' allure 1	54' allure 1	57' allure 1	Vous y êtes !! 1h allure 1
Séance 2	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1	
Séance 3	20' allure 1 + 20' allure 2	15' allure 1 + 25' allure 2	10' allure 1 + 30' allure 2	

L'échauffement :

Il est nécessaire de s'échauffer même si vous n'êtes pas un spécialiste ou un champion. Cela signifie que vous devez débiter par une phase de course très lente. C'est vos pas de passage de votre activité précédente à celle de coureur à pied. Cette allure doit être la moins rapide de votre séquence d'entraînement. Vous constaterez que naturellement elle augmente peu à peu avec l'activation de vos fonctions organiques (système cardio-vasculaire et musculaire). C'est une adaptation nécessaire et en douceur qui va vous permettre de produire des rythmes plus soutenus.

Cet échauffement doit se terminer par une fin de séquence effectuée à une allure moyenne qui sans être intense n'en est pas moins rapide si vous devez poursuivre par des vitesses plus élevées.

Et pourquoi n'auriez- vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>