

# [ Femme : un plan d'entraînement pour gérer au mieux votre 7.5 km ]

*Ce sera un grand souvenir. Le premier dossard sur une course féminine est toujours un moment fort, un instant d'émotion dont on se souvient longtemps que l'on poursuit sa carrière de coureuse ou pas. Pour parfaitement vivre ce 7.5 km et n'avoir qu'une seule envie, recommencer voici un plan d'entraînement et quelques consignes signés [www.lepape-info.com](http://www.lepape-info.com)*

Avant toute chose une petite visite chez votre médecin s'impose afin de vérifier que vous ne présentez aucun contre indication de la course à pied. Celui-ci pourra à cette occasion vous délivrer le certificat médical obligatoire pour votre inscription à la Grégorienne. (Le certificat médical)

Nous vous conseillons de partir avec pour unique objectif de finir la course et de garder votre « duel chronométrique » pour une prochaine édition.

La Grégorienne ayant lieu le 15 janvier 2012, vous avez tout le temps de vous préparer et réussir à courir les 7.5 km de la course.

Pour cela nous vous invitons à suivre – ou du moins à vous inspirer – du plan « débutant » que vous trouverez ci-dessous. Toutes les séances doivent être effectuées en totale aisance respiratoire. En aucun cas vous ne devez essayer de courir vite et être essouffée.

A une semaine de l'épreuve, vous devrez être en mesure de pouvoir courir au moins 30 mn sans difficulté afin de vous présenter sereinement sur la ligne de départ. Sachant que le jour J, votre temps de course sera sans doute plus proche des 50 mn.

Les premières séances du plan intègrent des périodes de course mais aussi de marche. Même si vous sentez à l'aise, nous vous invitons à les respecter. Le but étant aussi de permettre à l'ensemble de votre corps, de vos muscles, articulations, tendons de s'habituer progressivement à ce type d'efforts. Vouloir forcer au départ peut être vite synonyme de fatigue, de baisse de motivation, de blessures, etc....

Au niveau de la fréquence de l'entraînement, nous vous encourageons à ne pas dépasser les 2 séances par semaine sur l'ensemble de votre préparation, cela vous donne la possibilité de refaire une séance en cas de grande difficulté ou de contre temps au niveau de votre emploi du temps.

## **Votre plan d'entraînement**

### ➤ **Semaine 1**

#### **Séance 1**

15 mn de course suivies de 3 fois 6 mn de course entrecoupées de 1 mn de marche

#### **Séance 2**

20 mn - 10 mn - 5 mn de course de course entrecoupées de 2 mn de marche

### ➤ **Semaine 2**

#### **Séance 1**

15 mn de course suivies de 3 fois 7 mn de course entrecoupées de 1 mn de marche

#### **Séance 2**

20 mn - 10 mn - 5 mn de course de course entrecoupées de 2 mn de marche

### ➤ **Semaine 3**

#### **Séance 1**

25 mn de course suivies de 2 fois 5 mn de course entrecoupées de 1 mn de marche

#### **Séance 2**

Test : courez sur 30 mn sans vous arrêter

### ➤ **Semaine 4**

#### **Séance 1**

20 mn de course

#### **Séance 2**

La Grégorienne. Bravo vous y êtes !

Pensez aussi à acquérir une bonne paire de running. Rendez-vous sur [lepape.com](http://lepape.com) pour retrouver d'autres conseils.