

Plan d'entraînement 6 km 150 D+

Ce plan d'entraînement sur 6 semaines est conçu pour préparer efficacement un coureur pour une course à pied de 6 km avec 150 mètres de dénivelé positif. Avec 2 à 3 séances d'entraînement par semaine, vous pourrez développer votre endurance, votre force en montée et votre vitesse sur une distance relativement courte mais exigeante.

Semaine 1-2 : Renforcement de Base et Introduction à la Montée

- **Séance 1** : Course facile de 30 minutes sur terrain plat.
- **Séance 2** : Course de 4 km avec quelques petites montées progressives.
- **Séance 3** : Entraînement en côte – 4 à 6 répétitions de montées de 1 minute à allure modérée, suivies de descentes de récupération. Total : 30 minutes.

Semaine 3-4 : Renforcement et Montées Intensives

- **Séance 1** : Course de 5 km avec quelques montées progressives.
- **Séance 2** : Entraînement en côte – 6 à 8 répétitions de montées de 1 à 2 minutes à allure soutenue, suivies de descentes de récupération. Total : 35 minutes.
- **Séance 3** : Course de 4 km avec des montées régulières.

Semaine 5 : Entraînement Spécifique à la Course

- **Séance 1** : Course de 6 km en intégrant les montées et les descentes.
- **Séance 2** : Entraînement en côte – 6 à 8 répétitions de montées de 2 minutes à allure soutenue, suivies de descentes de récupération. Total : 40 minutes.
- **Séance 3** : Course de 5 km avec des montées progressives.

Semaine 6 : Semaine de Tapering (Réduction de l'Entraînement)

- **Séance 1** : Course légère de 3 km en terrain plat.
- **Séance 2** : Entraînement en côte léger – 4 à 6 répétitions de montées de 1 minute à allure modérée, suivies de descentes de récupération. Total : 25 minutes.
- **Séance 3** : Course de 3 km en terrain plat avec des accélérations légères.

Conseils Importants :

- ▶ **Hydratation et Nutrition** : Assurez-vous de vous hydrater adéquatement avant, pendant et après chaque séance d'entraînement. Mangez des repas équilibrés pour soutenir votre énergie.