

Programme 4 semaines

Tapis de course

(niveau avancé)

Ce programme progressif est conçu pour améliorer votre endurance avancée, augmenter votre vitesse de course, renforcer durablement vos jambes et développer votre capacité cardio, tout en augmentant votre dépense calorique grâce à un travail structuré combinant le tempo, les intervalles rapides, les sorties longues et les séances en côte.

Il s'inscrit dans la continuité d'un entraînement intermédiaire régulier et s'adresse aux personnes déjà à l'aise avec la course sur tapis.

Vitesses recommandées (à ajuster selon votre niveau et votre confort)

- Marche lente : **2-3 km/h**
- Jogging très léger : **6,5-7,5 km/h**
- Jogging léger : **7,5-8,5 km/h**
- Course modérée : **8-10 km/h**
- Course rapide : **10-12 km/h**
- Tempo : rythme soutenu, plus rapide que votre jogging léger, mais que vous pouvez maintenir sans vous arrêter ($\approx$ 85-90 % d'effort). Vous devez pouvoir parler en courtes phrases, mais pas tenir une conversation complète.
- Course très rapide (intervalles) : intensité élevée, efforts courts ou prolongés selon les séances.

Conseils essentiels

- Commencez chaque séance par 10 min d'échauffement (jogging léger ou marche rapide).
- Terminez toujours par 5 min de marche lente.
- Respectez les temps de récupération active indiqués dans le programme.
- Ajustez les vitesses si nécessaire : la qualité d'exécution et la régularité priment sur la performance brute.
- Hydratez-vous et notez vos sensations après chaque séance.

Résultats attendus après 4 semaines

Vous aurez :

- amélioré votre capacité cardio et votre endurance longue,
- augmenté votre vitesse moyenne et votre tolérance à l'effort soutenu,
- renforcé vos jambes et votre efficacité en côte,
- consolidé une base solide pour des objectifs de course plus exigeants.

Bonne séance et bravo pour votre motivation !

Programme 4 semaines

Tapis de course (avancé).

Semaine 1

JOUR 1

- **10 min** jogging léger
- **3 min** course rapide (inclinaison 0-1 %) / **2 min** jogging très léger (inclinaison 0-1 %) × 6
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 2

- **10 min** jogging léger
- **25 min** tempo (inclinaison 2-3 %)
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 3

- **10 min** jogging léger
- **8 min** course modérée (inclinaison 6-7 %) / **2 min** jogging très léger (inclinaison 0-1 %) × 3
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 4

- **60 min** course modérée (inclinaison 1-2 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 5

- **10 min** jogging léger
- **45 sec** course très rapide / **75 sec** jogging très léger × 10
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 6

- **30 min** jogging très léger



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 7

- **Repos** (marche lente **10-20 min** (optionnelle))



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course (avancé).

Semaine 2

JOUR 8

- **10 min** jogging léger
- **6 min** course modérée (inclinaison 7-8 %) / 2 min jogging très léger **× 4**
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 9

- **10 min** jogging léger
- **5 min** tempo / **2 min** jogging très léger **× 5**
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 10

- **10 min** jogging léger
- **30 min** tempo (inclinaison 2 %)
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 11

- **50 min** course modérée (**30 min** inclinaison 1-2 % / **20 min** inclinaison 3 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 12

- **10 min** jogging léger
- **1 min** course rapide (inclinaison 6 %) / **90 sec** jogging très léger **× 8**
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 13

- **30 min** jogging très léger



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 14

Repos (marche lente **10-20 min** optionnelle)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course (avancé).

Semaine 3

- JOUR 15**
- **10 min** jogging léger
 - **4 min** course rapide / **2 min** jogging très léger **× 5**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 16**
- **10 min** jogging léger
 - **35 min** tempo
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 17**
- **75 min** course modérée (inclinaison 1-2 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 18**
- **10 min** jogging léger
 - **10 min** course modérée (inclinaison 7-8 %) / **3 min** jogging très léger **× 3**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 19**
- **10 min** jogging léger
 - **40 sec** course très rapide / **80 sec** jogging très léger **× 12**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 20**
- **30 min** jogging très léger



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 21** **Repos** (marche lente **10-20 min** (optionnelle))



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course (avancé).

Semaine 4

- JOUR 22**
- **15 min** course modérée
 - **25 min** tempo
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 23**
- **10 min** jogging léger
 - **2 min** course rapide / **1 min** course très rapide / **1 min** jogging très léger × 8
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 24**
- **10 min** jogging léger
 - **30 min** course modérée (inclinaison 5-6 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 25**
- **80 min** course modérée (inclinaison 1-2 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 26**
- **25-30 min** jogging très léger



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 27**
- **10 min** jogging léger
 - **30 sec** course très rapide / **90 sec** jogging très léger × 8
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 28** **Repos** (marche lente **10-20 min** (optionnelle))



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____