

Profitez des beaux jours pour enchaîner

Lorsque l'on s'est bien entraîné pour un 10km ou un semi-marathon, on est souvent tenté de profiter de sa forme pour enchaîner une deuxième compétition. Ce challenge est tout à fait possible et souvent payant. À condition de respecter quelques règles essentielles de récupération et de ne pas brûler les étapes.

Enchaîner deux compétitions en 8 jours

Enchaîner deux compétitions deux week-ends de suite n'est raisonnable que si la première course est un 10km. S'il s'agit d'un semi, l'organisme n'a pas suffisamment de temps pour se régénérer et vous courez de gros risques de blessures, de grande fatigue et de déception sur votre second résultat. Que vous enchaînez sur un deuxième 10km ou sur un semi, votre semaine sera quasiment identique. Et quelque soit votre nombre d'entraînements hebdomadaires, vous aurez une seule séance qualitative assez courte en milieu de semaine. Le tableau à côté vous donne votre programme de la semaine, que vous ayez l'habitude de vous entraîner trois, quatre ou cinq fois.

Quelques explications sur la nomenclature employée :

LD = Lignes droites : Accélération progressive sur 80 à 100m, de préférence sur terrain souple. Par exemple sur un terrain de grands jeux, avec accélération sur la longueur ou la diagonale et récupération en trottinant dans la largeur

R' : Temps de récupération en trottinant

RC : Temps de retour au calme en trottinant

	3 fois par semaine	4 fois par semaine	5 fois par semaine
Dimanche	Compétition sur 10km	Compétition sur 10km	Compétition sur 10km
Lundi			Footing récup 35 à 40mn
Mardi	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn	
Mercredi			Footing 40 à 45mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA / R'45s RC 10mn	Footing 25mn + 5LD+ 10x200m à 95 à 100% de VMA / R'45s RC 10mn	Footing 25mn + 5LD+ 10x200m à 95 à 100% de VMA / R'45s RC 10mn
Vendredi			
Samedi		Footing 40mn dont 5 ou 6LD	Footing 40mn dont 5 ou 6LD
Dimanche	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km



Optimisez votre récupération

Si vous avez prévu d'enchaîner deux compétitions rapprochées, vous devrez encore plus qu'à l'habitude, respecter quelques consignes pour optimiser votre récupération :

Dès l'arrivée :

- Buvez de l'eau gazeuse de préférence pour « tamponner » l'acide lactique que votre organisme a produit à l'effort.

- Mangez des aliments glucidiques tels que fruits (bananes ou fruits séchés de préférence), pain d'épice, biscuits ou boissons énergétiques, afin de recharger le plus rapidement possible vos réserves en glycogène et nourrir vos muscles.

- Effectuez un léger footing de « décrassage » d'environ 10mn, dans la demi-heure qui suit votre arrivée.

Dans la journée :

- Allongez-vous jambes surélevées, durant 20mn au minimum, si vous en avez la possibilité (la sieste est très récupératrice).

- Faites un repas sans viande en privilégiant les protéines ovo-lacto-végétariennes (œufs, produits laitiers écrémés, légumes secs, soja), les légumes et les féculents.

Le soir :

- Evitez de vous coucher tard. Bien dormir est la meilleure façon de bien récupérer.

Le lendemain et le surlendemain :

- Si vous avez mal aux jambes (courbatures ou contractures), ne vous forcez pas à aller courir, faites plutôt un peu de natation ou de vélo sans forcer.

jours les compétitions

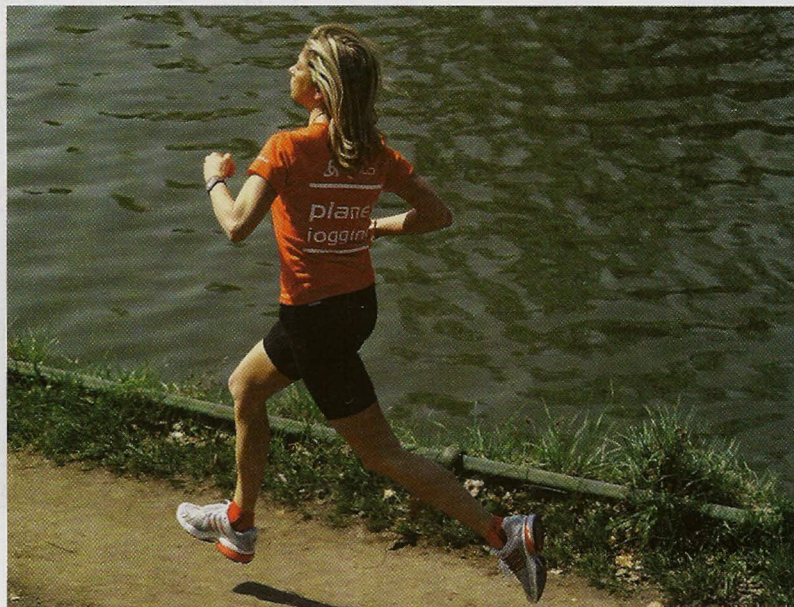
Texte : Isabelle Guillot

Photos : D.R.

	3 fois par semaine	4 fois par semaine	5 fois par semaine
Dimanche	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21 km
Lundi			
Mardi	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn
Mercredi		Footing 25mn + 5LD+ 10x250m à 95 à 100% de VMA, R'50s, RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA, R'50s, RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA R'50s, RC 10mn		Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		Spé 10km ou semi : 25mn + 5LD+ pour le 10km : 5x4mn à 90% de VMAR'2mn+ pour le semi : 4x8mn à 85% de VMA, R'3mn, RC 10mn	Spé 10km ou semi : 25mn + 5LD+ pour le 10km : 5x4mn à 90% deVMAR'2mn+ pour le semi : 4x8mn à 85% de VMA, R'3mn, RC 10mn
Dimanche	Spé 10km ou semi : 25mn + 5LD+ pour le 10km : 5x4mn à 90% de VMAR'2mn+ pour le semi : 4x8mn à 85% de VMA, R'3mn, RC 10mn	Footing : 1h10 pour le 10km et 1h25 pour le semi	Footing : 1h10 pour le 10km et 1h25 pour le semi
Lundi			
Mardi	Footing 50mn à 1h	Footing 50mn à 1h	Footing 50mn à 1h
Mercredi			Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s, RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s, RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s, RC 10mn	Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		Footing 40mn dont 5 ou 6LD	Footing 40mn dont 5 ou 6LD
Dimanche	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km

Enchaîner deux compétitions en 15 jours

Que vous enchaînez deux 10km, deux semis, un 10km et un semi ou vice versa, votre programme d'entraînement sera identique sur ces deux semaines. Sauf en ce qui concerne la séance à allure spécifique du week-end intermédiaire qui devra être effectuée un peu plus rapidement, si votre deuxième compétition est un 10km que si c'est un semi. Votre sortie du dimanche sera un peu plus longue si votre deuxième compétition est un semi. Et quelque soit votre nombre d'entraînements hebdomadaires, vous aurez trois séances qualitatives.



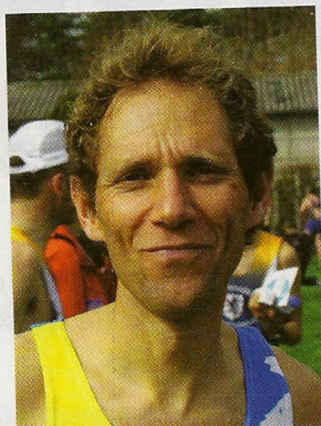
Enchaîner deux 10km en trois semaines

Si vous disposez de trois semaines entre deux compétitions, vous allez pouvoir insérer un véritable cycle d'entraînement spécifique. C'est pourquoi il sera différent si votre deuxième compétition est un 10km ou si c'est un semi. Par contre, le plan ci-dessous sera valable aussi si votre première compétition est un semi. Ce n'est pas une suite très logique, l'inverse est bien sûr préférable, mais on ne maîtrise pas toujours les hasards du calendrier des courses que l'on tient à faire du fait de leur proximité, de leur convivialité ou de l'intérêt de leur parcours.



	3 fois par semaine	4 fois par semaine	5 fois par semaine
Dimanche	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km
Lundi			
Mardi	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn
Mercredi		Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA R'45s RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA R'45s RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s RC 10mn		Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		25mn + 5LD + 6x3mn à 90% de VMA R'1mn30 RC 10mn	25mn + 5LD + 6x3mn à 90% de VMA R'1mn30 RC 10mn
Dimanche	25mn + 5LD + 6x3mn à 90% de VMA R'1mn30 RC 10mn	Footing 1h10	Footing 1h10
Lundi			Footing 1h
Mardi	Footing 1h	Footing 1h	
Mercredi			Footing 25mn + 5LD + 10x300m à 95 à 100% de VMA R'1mn RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x300m à 95 à 100% de VMA R'1mn	Footing 25mn + 5LD + 10x300m à 95 à 100% de VMA R'1mn RC 10mn	Footing 45 à 50mn RC 10mn
Vendredi			
Samedi		25mn + 5LD + 5x4mn à 90% de VMA R'2mn RC 10mn	25mn + 5LD + 5x4mn à 90% de VMA R'2mn RC 10mn
Dimanche	25mn + 5LD + 5x4mn à 90% de VMAR'2mnRC 10mn	Footing 1h15	Footing 1h15
Lundi			Footing 50mn à 1h
Mardi	Footing 50mn à 1h	Footing 50mn à 1h	
Mercredi			Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA R'50s RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA R'50s RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA R'50s RC 10mn	Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		Footing 40mn dont 5 ou 6LD	Footing 40mn dont 5 ou 6LD
Dimanche	Compétition sur 10km	Compétition sur 10km	Compétition sur 10km

TÉMOIN



Jean Philippe Bréard, 44 ans, 34mn aux 10km, court depuis 30 ans régulièrement 5 à 6 fois par semaine.

Question : J'ai couru la Prom Classic en 34mn36s et j'ai voulu enchaîner de suite ma préparation pour les interrégionaux de cross, mais je me suis blessé au tendon d'Achille. Pensez-vous qu'il n'est pas possible de profiter d'une préparation de 10km pour faire une autre course très rapprochée ?

Réponse : Pour courir un 10km à cette allure à votre âge, il vous faut travailler en qualité et lors de la course, votre organisme est fortement sollicité. La seule solution pour profiter de votre acquis est de faire une courte période de repos, deux à trois jours maximum, suivie de trois jours de reprise légère. Ainsi vous aurez permis à vos muscles et à vos articulations de se régénérer afin de repartir d'un bon pied. Au-delà de 35 ans, la première cause de régression n'est pas la perte de capacité de performance, mais plutôt la difficulté à récupérer d'une charge de travail active.

Enchaîner deux semis en trois semaines

Ce programme sera valable aussi, si vous souhaitez enchaîner un 10km et un semi marathon.

	3 fois par semaine	4 fois par semaine	5 fois par semaine
Dimanche	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km	Compétition sur 10 ou 21km
Lundi			
Mardi	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn
Mercredi		Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA, R'50s RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA, R'50s RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x250m à 95 à 100% de VMA, R'50s RC 10mn		Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		25mn + 5LD + 3x8mn à 85% de VMA R'3mn RC 10mn	25mn + 5LD + 3x8mn à 85% de VMA, R'3mn RC 10mn
Dimanche	25mn + 5LD + 3 x 8mn à 85% de VMA R'3mn RC 10mn	Footing 1h20 à 1h25	Footing 1h20 à 1h25
Lundi			Footing 45 à 50mn
Mardi	Footing récup 40 à 45mn	Footing récup 40 à 45mn	
Mercredi			Footing 25mn + 5LD + 10x300m à 95 à 100% de VMA, R'1mn RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x300m à 95 à 100% de VMA, R'1mn RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x300m à 95 à 100% de VMA, R'1mn RC 10mn	Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		25mn + 5LD + 4x8mn à 85% de VMA R'3mn RC 10mn	25mn + 5LD + 4x8mn à 85% de VMA R'3mn RC 10mn
Dimanche	25mn + 5LD + 4x8mn à 85% de VMA R'3mn RC 10mn	Footing 1h25 à 1h30	Footing 1h25 à 1h30
Lundi			Footing 45 à 50mn
Mardi	Footing 45 à 50mn	Footing récup 45 à 50mn	
Mercredi			Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s RC 10mn
Jeudi	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s RC 10mn	Footing 25mn + 5LD + 10x200m à 95 à 100% de VMA, R'45s RC 10mn	Footing 40 à 45mn
Vendredi			
Samedi		Footing 40mn dont 5 ou 6LD	Footing 40mn dont 5 ou 6LD
Dimanche	Compétition sur semi	Compétition sur semi	Compétition sur semi