HYROX PROGRAMME

12 SEMAINES

Course. Force. Ateliers.

Un exemple d'entraînement adaptable. Lisez les conditions de départ et les règles d'adaptation avant de commencer.

4	JOURS / SEMAINE
48	SÉANCES

VOTRE CADRE D'ENTRAÎNEMENT

Quatre jours prévus par semaine. La course remplace la quatrième séance de la dernière semaine.

VOTRE POINT DE DÉPART

Cet exemple s'adresse aux adultes déjà à l'aise avec quatre jours d'entraînement et environ 30 minutes de course facile ou d'alternance course-marche. Il n'est pas destiné aux débutants complets et ne promet aucun chrono. Commencez en dessous des volumes indiqués s'ils dépassent votre entraînement actuel. Répétez une semaine bien tolérée plutôt que de forcer la progression.

VOTRE SEMAINE

Prévoyez les séances lundi, mardi, jeudi et samedi. Gardez mercredi, vendredi et dimanche pour le repos ou des mouvements quotidiens doux. La dernière semaine suppose une course le samedi. Décalez toute la séquence selon votre événement, en conservant le dernier jour de repos. La course remplace la quatrième séance : n'ajoutez pas un entraînement supplémentaire.

VOTRE EFFORT

Facile signifie pouvoir parler en phrases complètes. Contrôlé signifie un effort reproductible avec une technique stable, jamais maximal. En renforcement, choisissez des charges familières permettant de garder environ trois répétitions propres en réserve. La charge du sled dépend du sol et du matériel : les distances ne prescrivent pas un poids de compétition. Les doses aux ateliers sont des exemples d'entraînement, pas les exigences de course.

VOS 12 SEMAINES

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12

AVANT DE COMMENCER

VOTRE MATÉRIEL

Matériel : parcours de course, SkiErg, rameur, piste pour pousser et tirer un sled, kettlebells, sandbag et wall ball avec une cible adaptée. Sans accès, organisez une pratique encadrée sur le matériel de course avant l'événement. Les substitutions ne prouvent pas que vous êtes prêt. Chaque séance de force commence par l'échauffement indiqué, puis les exercices dans l'ordre, puis les ateliers. Sauf indication contraire, prenez 90 secondes entre les séries de force et 60 secondes entre les séries aux ateliers. Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Arrêtez une série lorsque la technique se dégrade. Pour la course, suivez les consignes de l'organisateur et votre préparation habituelle.

ADAPTER LE VOLUME

Une option avec moins de volume accompagne chaque séance. Appliquez-la, réduisez la charge si nécessaire et conservez l'échauffement ainsi que le retour au calme. Ne compensez pas en accélérant. En cas de douleur, d'essoufflement inhabituel ou de fatigue persistante, arrêtez et demandez un avis adapté. Ne rattrapez pas les séances manquées les jours de repos.

DONNÉES & LIMITES

Les doses et la succession des semaines sont des choix éditoriaux, pas un essai d'intervention HYROX. La synthèse ACSM 2026 porte sur le renforcement progressif chez des adultes en bonne santé. Bosquet et al. (2007) étudient l'affûtage chez des athlètes de compétition. Aucun de ces travaux ne valide ce programme.

Contexte des sources

ACSM / 2026 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

Bosquet et al. / 2007 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

Content / 2026-10-28.1 · Visual edition / 03

SEMAINE 01

BASE

LUNDI — COURSE FACILE

☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 20 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS

☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis SkiErg 2 × 250 m; Wall Balls 2 × 8.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 01

BASE

JEUDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 20 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

SAMEDI — FORCE B + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : fente arrière 6/côté ; soulevé de terre avec kettlebell 8 ; pompes inclinées 8 ; tirage à la poulie 10. Puis Rameur 2 × 250 m; Farmers Carry 2 × 30 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 02

BASE

LUNDI — COURSE FACILE

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 25 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 15 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Sled Push 2 × 10 m; Sled Pull 2 × 10 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 02

BASE

JEUDI — COURSE FACILE

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 20 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

SAMEDI — FORCE B + ATELIERS

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : fente arrière 6/côté ; soulevé de terre avec kettlebell 8 ; pompes inclinées 8 ; tirage à la poulie 10. Puis Fentes marchées avec sandbag 2 × 10 m; Burpee Broad Jumps 2 × 5 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 03

BASE

LUNDI — COURSE FACILE

☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 25 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 15 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS

☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis SkiErg 3 × 250 m; Wall Balls 3 × 8.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 03

BASE

JEUDI — COURSE FACILE

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 25 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 15 min.

SAMEDI — FORCE B + ATELIERS

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : fente arrière 6/côté ; soulevé de terre avec kettlebell 8 ; pompes inclinées 8 ; tirage à la poulie 10. Puis Rameur 3 × 250 m; Farmers Carry 3 × 30 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 04

DÉVELOPPEMENT

LUNDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 30 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 20 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Sled Push 3 × 10 m; Sled Pull 3 × 10 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 04

DÉVELOPPEMENT

JEUDI — COURSE CONTRÔLÉE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 × 3 min de course contrôlée.

RÉCUPÉRATION: 2 min de marche ou footing facile entre les répétitions. Gardez un effort similaire.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 2 répétitions, ou remplacez par 20 min d'alternance course-marche facile.

SAMEDI — FORCE B + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : fente arrière 6/côté ; soulevé de terre avec kettlebell 8 ; pompes inclinées 8 ; tirage à la poulie 10. Puis Fentes marchées avec sandbag 3 × 10 m; Burpee Broad Jumps 3 × 5 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 05

DÉVELOPPEMENT

LUNDI — COURSE FACILE

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 30 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 20 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis SkiErg 3 × 250 m; Wall Balls 3 × 8.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 2 séries de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 05

DÉVELOPPEMENT

JEUDI — COURSE CONTRÔLÉE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 × 3 min de course contrôlée.

RÉCUPÉRATION: 2 min de marche ou footing facile entre les répétitions. Gardez un effort similaire.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 2 répétitions, ou remplacez par 20 min d'alternance course-marche facile.

SAMEDI — COURSE ET PRATIQUE DES ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile, puis une série légère des ateliers choisis.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 tours : 400 m de course facile, 250 m de rameur, 30 m de Farmers Carry. Soignez les transitions.

RÉCUPÉRATION: 2 min de mouvement facile entre les tours ; prolongez la pause si la technique ou la respiration ne reste pas contrôlée.

OPTION ALLÉGÉE: 2 tours ; réduisez le portage à 20 m.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 06

SEMAINE ALLÉGÉE

LUNDI — COURSE FACILE

☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 20 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS

☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 1 série de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Sled Push 2 × 10 m; Sled Pull 2 × 10 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 06

SEMAINE ALLÉGÉE

JEUDI — COURSE FACILE

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 20 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

SAMEDI — FORCE B + ATELIERS

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 1 série de chaque : fente arrière 6/côté ; soulevé de terre avec kettlebell 8 ; pompes inclinées 8 ; tirage à la poulie 10. Puis Fentes marchées avec sandbag 2 × 10 m; Burpee Broad Jumps 2 × 5 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 07

DÉVELOPPEMENT

LUNDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 30 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 20 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis SkiErg 3 × 250 m; Wall Balls 3 × 8.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 07

DÉVELOPPEMENT

JEUDI — COURSE CONTRÔLÉE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 × 3 min de course contrôlée.

RÉCUPÉRATION: 2 min de marche ou footing facile entre les répétitions. Gardez un effort similaire.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 2 répétitions, ou remplacez par 20 min d'alternance course-marche facile.

SAMEDI — COURSE ET PRATIQUE DES ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile, puis une série légère des ateliers choisis.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 tours : 400 m de course facile, 250 m de rameur, 30 m de Farmers Carry. Reprenez le travail de la semaine 5 uniquement si vous avez récupéré.

RÉCUPÉRATION: 2 min de mouvement facile entre les tours ; prolongez la pause si la technique ou la respiration ne reste pas contrôlée.

OPTION ALLÉGÉE: 2 tours ; réduisez le portage à 20 m.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 08

PRATIQUE DE COURSE

LUNDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 30 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 20 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Sled Push 3 × 10 m; Sled Pull 3 × 10 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 08

PRATIQUE DE COURSE

JEUDI — COURSE CONTRÔLÉE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 4 × 3 min de course contrôlée.

RÉCUPÉRATION: 2 min de marche ou footing facile entre les répétitions. Gardez un effort similaire.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 3 répétitions, ou remplacez par 20 min d'alternance course-marche facile.

SAMEDI — COURSE ET PRATIQUE DES ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile, puis une série légère des ateliers choisis.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 tours : 400 m de course facile, 10 m de fentes marchées avec sandbag, 5 m de Burpee Broad Jumps.

RÉCUPÉRATION: 2 min de mouvement facile entre les tours ; prolongez la pause si la technique ou la respiration ne reste pas contrôlée.

OPTION ALLÉGÉE: 2 tours ; faites les fentes au poids du corps si nécessaire.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 09

PRATIQUE DE COURSE

LUNDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 35 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 25 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Rameur 3 × 250 m; Farmers Carry 3 × 30 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 09

PRATIQUE DE COURSE

JEUDI — COURSE CONTRÔLÉE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 4 × 3 min de course contrôlée.

RÉCUPÉRATION: 2 min de marche ou footing facile entre les répétitions. Gardez un effort similaire.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 3 répétitions, ou remplacez par 20 min d'alternance course-marche facile.

SAMEDI — COURSE ET PRATIQUE DES ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile, puis une série légère des ateliers choisis.

TRAVAIL PRINCIPAL: 3 tours : 500 m de course facile, 250 m de SkiErg, 8 Wall Balls.

RÉCUPÉRATION: 2 min de mouvement facile entre les tours ; prolongez la pause si la technique ou la respiration ne reste pas contrôlée.

OPTION ALLÉGÉE: 2 tours avec 400 m de course et 6 Wall Balls.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 10

PRATIQUE DE COURSE

LUNDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 30 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 20 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 séries de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Sled Push 2 × 10 m; Sled Pull 2 × 10 m; fentes marchées avec sandbag 2 × 10 m; Burpee Broad Jumps 2 × 5 m.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 10

PRATIQUE DE COURSE

JEUDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 25 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 15 min.

SAMEDI — COURSE ET PRATIQUE DES ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile, puis une série légère des ateliers choisis.

TRAVAIL PRINCIPAL: Répétition partielle contrôlée : 500 m de course facile + 500 m de SkiErg ; 2 min de repos ; 500 m de course facile + 500 m de rameur ; 2 min de repos ; 500 m de course facile + 60 m de Farmers Carry ; 2 min de repos ; 500 m de course facile + 16 Wall Balls. Ce n'est pas une simulation complète.

RÉCUPÉRATION: 2 min de mouvement facile entre les tours ; prolongez la pause si la technique ou la respiration ne reste pas contrôlée.

OPTION ALLÉGÉE: Passez à 250 m de course, 250 m sur chaque ergomètre, 30 m de portage et 8 Wall Balls.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 11

AFFÛTAGE

LUNDI — COURSE FACILE

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 20 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

MARDI — FORCE A + ATELIERS

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de rameur ou vélo facile, puis 1 série légère de chaque exercice de force.

TRAVAIL PRINCIPAL: 1 série de chaque : Goblet Squat 8 ; soulevé de terre roumain avec haltères 8 ; pompes inclinées 8 ; rowing avec haltère 8/côté. Puis Sled Push 1 × 10 m; Sled Pull 1 × 10 m; Wall Balls 1 × 8.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les séries de force ; 60 s entre les séries aux ateliers. Ne vous précipitez pas entre les exercices.

OPTION ALLÉGÉE: Faites 1 série de force et la moitié du volume aux ateliers, en arrondissant le nombre de séries à l'entier inférieur, avec au moins une série.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 11

AFFÛTAGE

JEUDI — COURSE COURTE ET FAMILIÈRE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche et 5 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 15 min de course facile, puis 3 × 20 s à un effort contrôlé et familier.

RÉCUPÉRATION: 100 s de marche ou footing entre les efforts courts.

OPTION ALLÉGÉE: Supprimez les efforts courts ; gardez seulement 10-15 min de course facile.

SAMEDI — COURSE ET PRATIQUE DES ATELIERS ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, 5 min de footing facile, puis une série légère des ateliers choisis.

TRAVAIL PRINCIPAL: 2 tours : 300 m de course facile, 150 m de SkiErg, 150 m de rameur, 20 m de Farmers Carry.

RÉCUPÉRATION: 2 min de mouvement facile entre les tours ; prolongez la pause si la technique ou la respiration ne reste pas contrôlée.

OPTION ALLÉGÉE: 1 tour ; arrêtez en gardant de la fraîcheur.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 12

SEMAINE DE COURSE

LUNDI — COURSE FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche rapide, puis 3 min de footing facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 15 min de course facile ou d'alternance course-marche. Gardez un effort permettant de parler pendant toute la séance.

RÉCUPÉRATION: Pas d'accélération finale. Marchez si nécessaire.

OPTION ALLÉGÉE: Réduisez la course principale à 10 min.

MARDI — TECHNIQUE FAMILIÈRE UNIQUEMENT ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de vélo facile ou de marche.

TRAVAIL PRINCIPAL: 1 série facile de chaque : 5 Goblet Squats, 100 m de SkiErg, 5 Wall Balls. Utilisez des charges légères et familières.

RÉCUPÉRATION: 90 s entre les activités. Aucune progression de force.

OPTION ALLÉGÉE: Supprimez le travail chargé ; marchez facilement pendant 10 min à la place.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE

SEMAINE 12

SEMAINE DE COURSE

JEUDI — PETIT RÉVEIL FACULTATIF AVANT LA COURSE ☐

ÉCHAUFFEMENT: 5 min de marche facile.

TRAVAIL PRINCIPAL: 10 min de footing ou de marche facile. Reposez-vous si cela correspond à votre routine habituelle.

RÉCUPÉRATION: Le vendredi est un jour de repos avant une course le samedi.

OPTION ALLÉGÉE: Reposez-vous à la place.

SAMEDI — COURSE OU OPTION FACILE ☐

ÉCHAUFFEMENT: Suivez votre échauffement de course habituel ; prévoyez du temps pour l'enregistrement.

TRAVAIL PRINCIPAL: La course du samedi remplace l'entraînement. Sans course, choisissez 20 min de course ou marche facile ; ne faites pas un test maximal en solo.

RÉCUPÉRATION: Récupérez ensuite ; reprenez selon vos sensations, sans chercher à rattraper du travail manqué.

OPTION ALLÉGÉE: Renoncez à la course ou à la séance facile si vous êtes malade ou pas prêt.

Terminez chaque séance par cinq minutes faciles. Reposez-vous les jours sans séance prévue. Suivez votre préparation de course habituelle.

VUE D'ENSEMBLE