

Plan d'entraînement pour courir 1 heure

**Courir une heure est à la portée de tous. Oui, même vous.
Enfin... surtout vous si vous avez envie de réussir ce défi .**

Mais pourquoi une heure d'abord ?

Parce que c'est un chiffre rond, symbolique et que, on a beau dire, on aime se rattacher à des repères simples. Alors courir 45 minutes oui, mais une heure, c'est quand même autre chose... 1h c'est un tour d'horloge.

Si vous êtes ici c'est que vous êtes capable de courir 30 à 45 minutes avec aisance. (voir [plans d'entraînement](#) sur le site dans cette même rubrique)

L'objectif va être alors de doubler cette durée, en observant toujours les mêmes règles de prudence et de progressivité.

L'écueil principal auquel le coureur est confronté à ce stade de ses progrès c'est qu'il a tendance à vouloir battre le record de son parcours fétiche à chaque sortie. Or c'est le plus sûr moyen d'arriver à plus ou moins long terme à la stagnation après une phase de progrès fulgurants.

Une fois cet objectif atteint et si vous avez suivi nos conseils vous serez capable :

- De courir 1h avec une relative aisance
- De suivre un plan d'entraînement
- De courir à des allures variées

Pour cela il convient d'envisager maintenant votre entraînement dans un cadre hebdomadaire.

Pour espérer progresser régulièrement et atteindre l'heure de course, l'idéal serait de programmer 3 séances environ par semaine. Il est beaucoup plus efficace de courir 3 fois 30' qu'une fois 1 heure.

De la vitesse pour progresser

Toutes les séances ne doivent pas être déclinées sur le même mode.

- Une séance 1 pour allonger le temps de course
- Une séance 2 pour récupérer
- Une séance 3 pour augmenter l'allure

Allure 1 : allure de course sans essoufflement, en aisance respiratoire totale. Soit 60 à 65% de votre VMA ou environ 65-70% de votre FCM. A cette intensité, vous devez être capable de soutenir une conversation et avoir l'impression de pouvoir tenir indéfiniment à ce rythme.

Allure 2 : environ 1km/h plus vite que votre allure 1. Soit 70 à 75% de votre VMA ou environ 75% de votre FCM. A cette intensité, vous devez ressentir un certain essoufflement mais assez léger pour que vous puissiez encore parler et ne pas être en détresse respiratoire.

33' allure 1 : signifie que vous devez courir 33 minutes en aisance respiratoire totale.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	33' allure 1	36' allure 1	39' allure 1	30' allure 1
Séance 2	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1
Séance 3	25' allure 1 + 5' allure 2	20' allure 1 + 10' allure 2	15' allure 1 + 15' allure 2	30' allure 1
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	42' allure 1	45' allure 1	48' allure 1	30' allure 1
Séance 2	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1
Séance 3	25' allure 1 + 10' allure 2	20' allure 1 + 15' allure 2	15' allure 1 + 20' allure 2	30' allure 1
	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Séance 1	51' allure 1	54' allure 1	57' allure 1	Vous y êtes !! 1h allure 1
Séance 2	30' allure 1	30' allure 1	30' allure 1	
Séance 3	20' allure 1 + 20' allure 2	15' allure 1 + 25' allure 2	10' allure 1 + 30' allure 2	

NB : Ce plan s'adresse aux coureurs qui sont capables de courir 30 minutes

L'échauffement :

Il est nécessaire de s'échauffer même si vous n'êtes pas un spécialiste ou un champion. Cela signifie que vous devez débiter par une phase de course très lente. C'est vos sas de passage de votre activité précédente à celle de coureur à pied. Cette allure doit être la moins rapide de votre séquence d'entraînement. Vous constaterez que naturellement elle augmente peu à peu avec l'activation de vos fonctions organiques (système cardio-vasculaire et musculaire). C'est une adaptation nécessaire et en douceur qui va vous permettre de produire des rythmes plus soutenus.

Cet échauffement doit se terminer par une fin de séquence effectuée à une allure moyenne qui sans être intense n'en est pas moins rapide si vous devez poursuivre par des vitesses plus élevées.