

# GREENPEACE

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ET DE NUTRITION DES 20KM DE BRUXELLES

### 1. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

#### Planifier son entraînement :

L'objectif d'un programme d'entraînement pour tout sportif est d'atteindre un pic de forme à un moment voulu. L'entraînement sera composé de plusieurs phases :

- La phase de base qui permettra de tenir le volume d'entraînement sans risque de se blesser.
- La phase spécifique qui servira à améliorer l'endurance musculaire et la forme aérobie.
- La phase de réduction pour permettre à votre corps de récupérer un maximum et d'être au mieux de votre forme pour les 20km.

	Programme 20km de Bruxelles							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
3-9 avril	3km 50-60%	Repos	6,5km 60-70%	6,5km 85-95% alterner accélérations courtes et course lente	3km 60-70%	Repos	10km 70-85%	Base
10-16 avril	3km 50-60%	Repos	5km 60-70%	8km 85-95% 2,5km tempo 1,5km récupération	3km 60-70%	Repos	14km 70-85%	
17-23 avril	3km 50-60%	Repos	6,5km 60-70%	6,5km 85-95% 300m en montée 1km récupération X4	3km 60-70%	Repos	16km 85-100% 3,2km intense 0,8km récupération	Spécifique
24-30 avril	5km 50-60%	Repos	6,5km 60-70%	10km 85-100% 2km intense 500m récupération	5km 60-70%	Repos	16km 70-85%	
1-7 mai	5km 50-60%	Repos	8km 60-70%	8km 85-100% 200m en montée 800m récupération X8	6,5km 60-70%	Repos	19,8km 85-100% 2,5km intense 0,8km récupération	
8-14 mai	3km 50-60%	Repos	8km 60-70%	8km 85-95% 6,5km tempo 1,5km récupération	6,5km 60-70%	Repos	19km 70-85%	
15-21 mai	5km 50-60%	Repos	6,5km 60-70%	6,4km 85-100% 0,8km intense 0,8km récupération	5km 60-70%	Repos	14,5km 70-80%	Réduction
21-28 mai	5km 50-60%	Repos	6,5km 60-70%	5km 60-80%	3km 60-70%	Repos	<b>20km de Bruxelles</b>	

## Pour les coureurs les plus avertis :

### : Récupération : course à très faible intensité généralement effectuée le jour qui suit une séance difficile.

### : Course de base : s'effectue à votre allure naturelle pour améliorer la capacité aérobie et l'économie de course. Vous devez être capable de tenir une conversation en courant.

### : Fartlek : accélérations et phases de repos non structurées qui améliorent l'économie de course.

### : Course en montée : travail de puissance et de vitesse. Elle est bénéfique même si vous courez par la suite sur terrain plat

### : Course d'intervalles : renforce le cœur de façon à ce qu'il puisse pomper l'oxygène dans tout le corps.

### : Tempo : course à effort soutenu. Elle apprend au corps à utiliser l'oxygène plus efficacement pour courir plus vite.

### : Course longue : améliore votre endurance.

Les % correspondent aux pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum (220-age).

Exemple : Olivier, 45 ans, s'entraînera le 15 mai avec une FC max entre 88 et 105 pulsations/min (50-60%).

## Points d'attention :

- Importance de l'échauffement et de la récupération : l'échauffement augmente la transmission de l'oxygène aux muscles, stimule le métabolisme, améliore la flexibilité et la vitesse de contraction musculaire, réduit les risques de blessures, augmente la fréquence cardiaque et améliore la concentration. Les bienfaits d'une bonne récupération ne sont pas non plus à négliger. Elle dissipe les déchets dans les muscles, réduit le potentiel de courbatures, fait baisser le niveau d'adrénaline dans le sang et permet au cœur de retrouver sa fréquence de repos.
- Bien choisir vos chaussures de course : achetez vos chaussures chez un spécialiste du running qui vous aidera à définir votre type de foulée quelle soit pronatrice, supinatrice ou neutre.
- Portez des vêtements confortables et surtout fonctionnels. Attention aux vêtements amples en coton. Ils provoquent des frottements contre la peau.

## 2. PROGRAMME DE NUTRITION

### Nutrition du coureur :

- Mangez varié, naturel et en modération !
- Mangez idéalement toutes les 3 à 4 heures. Laissez au minimum 1h entre votre repas et l'entraînement.
- Proportions idéales : 60% glucides, 15% protéines, 25 lipides.
- Les aliments des champions : amandes, bananes, cerises, brocolis, épinards, pâtes complètes, thé vert, légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches,...)
- Attention à l'indice glycémique ! Les aliments à indice glycémique élevé sont assimilés rapidement et apportent un pic glycémique. Cela entraînera une hausse rapide d'énergie suivi d'une baisse. Les aliments à indice glycémique moyen/bas libèrent l'énergie lentement. Ceux-ci sont donc un excellent carburant et donc à privilégier. Vous trouverez une liste des différents aliments sur le site <http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/le-potentiel-sante-des-aliments/index-et-charge-glycemiques/tableau-des-index-glycemiques.html>
- Faites le plein de glucides avant la course. Cela saturera vos muscles en glycogène, qui pourra ensuite se libérer pendant l'effort. Exemple : 9g de féculents (riz, pâtes,...) pour 1kg de poids corporel est idéal les jours précédant la course.
- Hydratation : 500ml à 1l d'eau 60-90 minutes avant le départ. S'il fait chaud, privilégiez les boissons isotoniques à légèrement hypotoniques (ex. : Powerade). Cela rechargera votre corps en minéraux, comme le sodium et le potassium.

Ce programme d'entraînement et de nutrition a été établi par **Robin Mandler**, coach sportif et nutritionniste

Choisissez, engagez-vous, améliorez votre santé grâce au **Personal Training**

santé, forme & bien-être

UNE ÉQUIPE DE PRO à l'écoute de vos besoins !

**Body Concept TRAINING**  
www.bc-training.be

**Robin Mandler**  
0479/28 34 97

**GREENPEACE**