

Programme d'entraînement au 3000 m pour les concours des écoles militaires

N'oubliez pas de vous échauffer avant et de vous étirez après une séance.

1^{er} Mois

Deux séances par semaines :

- Séance n°1 : footing lent de 10' suivi d'une marche de 2' à répéter 3 fois
- Séance n°2 : footing lent en 3/5^[1] de 20'

2^{ème} Mois

Trois séances par semaines :

- Séance n°1 : footing en 3/5 de 35' à 40' ou 1h vélo ou 30' natation.
- Séance n°2 : [footing lent 10' puis faire 3 fois (2' en 2/3 suivi de 3' en 3/5)] x2
- Séance n°3 : PPG^[2] 15' puis 8 LDS^[3] sur l'herbe.

3^{ème} Mois

Trois séances par semaines :

- Séance n°1 : footing en 3/5 de 45'.
- Séance n°2 : faire 4 fois (2' lent en 3/5 suivi de 4' en 2/3)
- Séance n°3 : 10' lent + 2x[(30'' très vite+30'' très lent)x10+3' marche].

Test VMA si possible

4^{ème} mois

Trois séances par semaines :

- Séance n°1 : footing en 3/5 de 45'.
- Séance n°2 : PPG 15' puis 10 LDS sur l'herbe
- Séance n°3 : faire 6 fois [2' en 2/3 forcée (=allure du 3000 ou VMA-2km/h) + 1'30 récup trotter].

5^{ème} Mois

Trois séances par semaines :

- Séance n°1 : footing en 3/5 de 45'.
- Séance n°2 : PPG 15' puis 10 LDS sur l'herbe
- Séance n°3 : faire 8 fois [500m en 2/3 forcée (=allure du 3000 ou VMA-2km/h) puis récup la moitié du temps de course].

6^{ème} Mois

Trois séances par semaines :

- J – 3 semaines : 3x1000m allure de course. Récup de la moitié du temps de course entre les 1000 m.
- J – 2 semaines : 4x1000m allure de course. Récup de la moitié du temps de course entre les 1000 m.
- J – 1 semaine : 2x2000m allure de course. Récup de la moitié du temps de course entre les 1000 m.

Dernière Semaine : un petit footing et c'est tout !!!!!!!

Annexes

[1] : 3/5 inspirer sur 3 foulées, souffler continuellement sur 5 foulées (1 foulé = pose d'un pied)

[2] PPG = Préparation Physique Généralisée

Alterner 40m de talon/fesse, 40m de marche, 40m de genou poitrine, 40m de marche, 40m de foulées bondissantes, 40m de marche, 40m de footing en contractant les abdo,

[3] LDS : lignes Droites : foulés puissantes (fortes poussées+ levée des genoux sur 80m) récupération en marchant puis trotinant.