

---

# PERDRE DU POIDS

---

<b>PRINCIPES</b>	<b>1</b>
<b>3 PLANS DE PERTE DE POIDS</b>	<b>2</b>
<b>Perdre 3 kilos en 4 semaines : coureurs compétiteurs ou confirmés</b>	<b>2</b>
<b>Perdre 5 kilos en 4 semaines : coureurs non débutants</b>	<b>3</b>
<b>Perdre 10 kg en 10 semaines : personnes se lançant dans la course à pieds uniquement pour perdre du poids</b>	<b>4</b>

## PRINCIPES

Lorsqu'on décide de perdre du poids, il faut bien garder en tête quelques clés garantissant à coup sûr la réussite de notre projet :

- Les allures privilégiant la brûlure des graisses sont **les allures lentes et un temps de course relativement plus long** qu'à l'habitude (idéalement moins de 75% de FC Max ou le vélo sans effort). Cependant, il serait déséquilibré pour votre état de forme de se lancer uniquement dans des longs footings. **Même des jeux d'allure progressivement accélérés après un bon échauffement** (comme proposé dans les plans) vous permettront de stimuler efficacement la perte de graisse.
- Tentez, autant que possible, de faire des **séances à jeun** le matin surtout lorsque les allures préconisées sont lentes. A ce moment là, votre corps utilisera comme énergie une plus grande part de vos graisses et ce processus sera plus rapide. Attention cependant à stopper si l'hypoglycémie commence à se faire sentir !
- Allonger une séance de quelques 10 ou 15 minutes pourra minimiser les dégâts occasionnés par une entorse au plan diététique mais **la clé de la réussite se trouve dans l'alimentation**. Il est plus facile de perdre du poids en suivant scrupuleusement un programme alimentaire qu'en s'octroyant des écarts au régime même si vous les compensez par des entraînements très longs et fréquents.
- Pour le **vélo**, compter environ un temps de travail **deux fois supérieur** à celui de la course. Pour une meilleure assimilation, choisissez le vélo dès que le plan vous le propose.

Idée : si possible fractionnez vos premières minutes de footing en 45/15 pour orienter plus encore votre dépense énergétique vers la brûlure des graisses.

## 3 PLANS DE PERTE DE POIDS

Perdre 3 kilos en 4 semaines : coureurs compétiteurs ou confirmés

Objectif : perdre ces petits kilos en conservant un peu de qualité dans l'entraînement.....

Séances relativement longues puis progressivement allongées. Le programme est progressif en gardant des séances de 1h à 1h30.

### semaine 1

- 50' à 1h allure I et 8 à 10 lignes droites si possible à jeun le matin.
- 40' allure I, puis 6 fois (2' allure IIIh + 2' allure I), puis 10' d'allure I.
- Sortie longue de 1h40 ou alterner 8' course et 7' vélo pendant 2h.
- 55' allure I, 15' allure IIb.
- *Séance facultative* : 1h10 allure I et 8 lignes droites (ou sortie vélo 2h30).

### semaine 2

- 50' à 1h allure I si possible à jeun le matin.
- 30' allure I, puis 3 fois (6' allure IIh + 4' allure I), puis 5' d'allure I.
- 1h' allure I, 10' allure IIb.
- 1h20 allure I, 15' allure IIb, ou alterner 8' course et 7' vélo pendant 2h à 2h30.
- *Séance facultative* : 1h10 allure I et 10 lignes droites (ou sortie vélo 2h30).

### semaine 3

- 35' allure I, puis 5 fois (3' allure IIIh + 3' allure I), puis 10' d'allure I.
- 50' à 1h allure I et 6 lignes droites si possible à jeun le matin.
- 1h allure I, 2\*(9' allure IIb + 6' allure I), ou alterner 9' course et 6' vélo pendant 2h.
- 1h allure I et 8 lignes droites.
- *Séance facultative* : 55' allure I, 10' allure IIh.

### semaine 4

- 40' allure I, puis 6 fois (3' allure IIIh + 3' allure I), puis 10' d'allure I.
- 1h allure I et 6 lignes droites si possible à jeun le matin.
- 45' allure I, 3\*(10' allure IIb + 5' allure I), ou alterner 9' course et 6' vélo pendant 2h à 2h30.
- 1h allure I et 8 lignes droites.
- *Séance facultative* : 1h allure I, 10' allure IIh.

#### Rappels

Allure I : < 75% FCMax.

Allure IIb: 75 à 80% FCMax.

Allure IIh: 81 à 85% FCMax.

Allure IIIh: 86 à 90% FCMax.

## Perdre 5 kilos en 4 semaines : coureurs non débutants

Objectif : Augmentation de la dépense calorique progressive par allongement des séances.

### semaine 1

- Alternier 8' course et 7' vélo pendant 1h45.
- 25' allure I, puis 3 fois (3' allure IIh + 7' allure I), et 10' d'allure I.
- 50' allure I si possible à jeun le matin (ou sortie vélo 2h).
- *Séance facultative* : 25' allure I, puis 4 fois (4' allure II<sub>m</sub> + 4' allure I), terminer par 10' d'allure I.

### semaine 2

- Alternier 8' course et 7' vélo pendant 1h45 à 2h.
- 30' allure I, puis 5 fois (4' allure II<sub>m</sub> + 4' allure I), terminer par 5' d'allure I.
- 50' à 1h allure I si possible à jeun le matin (ou sortie vélo 2h).
- *Séance facultative* : 25' allure I, puis 4 fois (3' allure IIh + 7' allure I), et 10' d'allure I.

### semaine 3

- Alternier 8' course et 7' vélo pendant 2h à 2h15.
- 25' allure I, puis 5 fois (3' allure IIh + 7' allure I), et 5' d'allure I.
- 1h allure I si possible à jeun le matin (ou sortie vélo 2h).
- *Séance facultative* : 35' allure I, puis 5 fois (4' allure II<sub>m</sub> + 4' allure I), terminer par 5' d'allure I.

### semaine 4

- Alternier 8' course et 7' vélo pendant 2h15 à 2h30.
- 30' allure I, puis 6 fois (4' allure II<sub>m</sub> + 4' allure I), terminer par 5' d'allure I.
- 1h allure I si possible à jeun le matin (ou sortie vélo 2h).
- *Séance facultative* : 25' allure I, puis 6 fois (3' allure IIh + 7' allure I), et 5' d'allure I.

## Perdre 10 kg en 10 semaines : personnes se lançant dans la course à pieds uniquement pour perdre du poids

**Objectif** : Plan destiné aux vrais débutants n'ayant jamais pratiqué d'activité physique. Le 40/20 correspond à 40'' de course à allure très lente pour 20'' de marche. Selon votre niveau vous effectuerez 40'' de course pour 20'' de marche active ou 40'' de marche active et 20'' de marche lente (si courir plus de 30'' vous parait difficile). Vous ferez les mêmes changements pour les autres séances.

### semaine 1

#### semaine d'accoutumance à l'effort

- 25' de 40/20, rajouter 5' à 10' si cela vous semble aisé.
- 30' de 40/20, rajouter 5' à 10' si cela vous semble aisé.
- 25' de 45/15, rajouter 5' à 10' si cela vous semble aisé.

### semaine 2

- 15' de 45/15 + 4 \* (1' de course en continu + 2' de 45/15).
- 10' de 45/15 + 5 \* (1' de course en continu + 2' de 45/15).
- 15' de 45/15 + 4 \* (1' de course en continu + 2' de 45/15).
- Ajouter 1 enchaînement de 5' en cas de bonnes sensations et ne programmer que du 45/15 en cas de difficultés.

### semaine 3

- 10' de 45/15 + 4 \* (2' de course en continu + 3' de 45/15).
- 7' de 45/15 + 5 \* (2' de course en continu + 3' de 45/15).
- 10' de 45/15 + 4 \* (2' de course en continu + 3' de 45/15).
- Ajouter 1 enchaînement de 5' en cas de bonnes sensations et ne programmer que du 45/15 en cas de difficultés.

### semaine 4

- 7' de 45/15 + 4 \* (4' de course en continu + 4' de 45/15).
- 10' de 45/15 + 6 \* (3' de course en continu + 2' de 45/15).
- 10' de 45/15 + 3 \* (5' de course en continu + 5' de 45/15).

### semaine 5

- 7' de 45/15 + 4 \* (5' de course en continu + 5' de 45/15).
- 15' de 45/15 + 6 \* (3' de course en continu + 2' de 45/15).
- 10' de 45/15 + 3 \* (6' de course en continu + 4' de 45/15).

Ce programme peut vous sembler léger ou difficile selon votre progression. N'hésitez pas à le reproduire 2 fois pour consolider les acquis. Lors du second programme, vous vous attacherez à effectuer des séances d'une durée de 40 à 45' (échauffement + accélérations + retour au calme) en augmentant le nombre de répétitions. Pensez également à pratiquer la course si vous effectuez principalement de la marche rapide lors des cinq premières semaines.