



Programme d'entraînement :

**Préparation au morat-Fribourg 2026**

|          |   |
|----------|---|
| Groupe 1 | Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h15.<br>4 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs confirmés et compétiteurs.   |
| Groupe 2 | Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h25.<br>3 à 4 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs confirmés et compétiteurs.   |
| Groupe 3 | Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h33<br>3 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs réguliers et occasionnellement compétiteurs.                              |
| Groupe 4 | Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg au dessous de 1h42<br>3 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs réguliers ambitieux.  |
| Groupe 5 | Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h50<br>2 à 3 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs réguliers qui courent avant tout pour le plaisir.                     |
| Groupe 6 | Le but est de pouvoir participer au Morat-Fribourg (1h50 et plus). Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs occasionnels. Les participants de ce groupe sont capables de courir pendant 30 minutes sans marcher avant la première séance. |
|          |   |

**Données techniques**

| <i>Groupes / Moniteurs</i>             | <i>Obj. MF</i>  | <i>Temps réalisé MF</i> | <i>Obj. min/km sur Morat-Fribourg</i> | <i>Obj. min/km sur 4.8 km</i> |
|--|---|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Groupe 1 / Cédric, Christian           | < 1h15  | 1h05 - 1h15             | 3:48 - 4:23                           | 3:30 - 4:02                   |
| Groupe 2 / Daniel, Samuel              | < 1h25  | 1h15 - 1h25             | 4:23 - 4:58                           | 4:02 - 4:28                   |
| Groupe 3 / Gilles, Serge               | < 1h33  | 1h25 - 1h33             | 4:58 - 5:26                           | 4:28 - 4:50                   |
| Groupe 4 / Josef, Michel               | < 1h42  | 1h33 - 1h42             | 5:26 - 5:57                           | 4:50 - 5:14                   |
| Groupe 5 / Jana, Manuela, Stéphanie    | < 1h50  | 1h42 - 1h50             | 5:57 - 6:25                           | 5:14 - 5:35                   |
| Groupe 6 / Anne, Sarah                 | + 1h50  | 1h50 - 2h00             | 6:25 - 7:00                           | 5:35 - 6:02                   |
| Marche nordique / Jean-Marc, Françoise | Distance Courtepin-Fribourg correspond assez bien aux entraînements |                         |                                       |                               |
|  |   |                         |                                       |                               |

Programme d'entraînement

| Groupes                                    | 1  | 2      | 3      | 4   | 5    | 6   |
|--|--|--------|--------|---|------|---|
| Moniteurs                                  | Christian  | Daniel | Gilles | Michel  | Manu | Anne  |
| 1 <sup>ème</sup> semaine <b>7 mai</b> 1h00 | Course d'endurance à un rythme normal, sans forcer, mais en y incorporant 2 x 10 minutes de course à un rythme un peu plus rapide. |        |        | Course d'endurance lente en intégrant une pause active de 3 minutes après 30 minutes. |      | Course très légère avec 3 minutes de marche toutes les 20 minutes. Profiter de bien s'oxygéner. |
| <b>14 mai Ascension</b>                    |  |        |        |   |      |   |

| Groupes                                     | 1   | 2      | 3     | 4   | 5    | 6  |
|---|---|--------|-------|---|------|--|
| Moniteurs                                   | Cédric  | Daniel | Serge | Josef   | Jana | Sarah  |
| 2 <sup>ème</sup> semaine <b>21 mai</b> 1h00 | 35 minutes d'endurance puis sur un parcours connu, course de 20 minutes à un rythme plus soutenu puis retour à un rythme d'endurance. |        |       | Endurance en y incorporant 2 x 10 minutes de course à un rythme un peu plus rapide. |      | Course d'endurance subdivisée en 6 x 8 min. de course avec 6 x 2 min. de marche. |

| Groupes                                     | 1  | 2      | 3     | 4   | 5    | 6   |
|---|--|--------|-------|---|------|---|
| Moniteurs                                   | Christian  | Samuel | Serge | Josef   | Jana | Anne  |
| 3 <sup>ème</sup> semaine <b>28 mai</b> 1h10 | Après 40 minutes d'endurance, 15 minutes plus rapides (env. 80 à 90 % du rythme de compétition). Retour au calme 15 minutes. |        |       | Après 30 minutes d'endurance, 25 minutes à un rythme un peu plus soutenu. Retour au calme 15 minutes. |      | Course d'endurance fractionnée 6 min. - 8 min. - 10 min. - 8 min. - 6 min. avec, entre-deux, 2 minutes de marche. |
| <b>4 juin Fête-Dieu</b>                     |  |        |       |   |      |   |

| Groupes                                      | 1  | 2      | 3      | 4  | 5    | 6   |
|--|--|--------|--------|--|------|---|
| Moniteurs                                    | Cédric   | Samuel | Gilles | Michel   | Manu | Sarah   |
| 4 <sup>ème</sup> semaine <b>11 juin</b> 1h10 | Après un échauffement de 30 minutes, jeu de course sous forme de "pyramide" 2 min. - pause 2 min - 4 min. - pause 4 min - 6 min. - pause 4 min - 4 min. - pause 4 min - 2 min. Puis retour au calme. |        |        | Endurance durant 40 minutes, puis 15 minutes plus rapide (80 à 90% du rythme de compétition). Retour au calme. |      | Endurance en 3 fractions de 10 min de course et 2 minutes de de marche puis 25 min. sans pause, soit 4 km sans marcher. |

| Groupes                                      | 1  | 2      | 3     | 4  | 5 | 6    |
|--|--|--------|-------|--|---|------|
| Moniteurs                                    | Christian  | Daniel | Serge | Michel   | ? | Anne |
| 5 <sup>ème</sup> semaine <b>18 juin</b> 1h10 | Après un échauffement de 20 minutes, 2 x 15 min. au rythme de 100%. Pause active de 10 minutes entre les 2 courses. Retour au calme. |        |       | Après un échauffement de 30 minutes, 1 x le parcours des 4.8 km au rythme selon l'objectif sur parcours 4.8 km. Puis retour au calme |   |      |

| Groupes   | 1      | 2      | 3      | 4     | 5         | 6     |
|-----------|--------|--------|--------|-------|-----------|-------|
| Moniteurs | Cédric | Samuel | Gilles | Josef | Stéphanie | Sarah |

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
| 6ème semaine <b>25 juin</b> 1h20 | Endurance de longue durée, mais sans forcer avec, cependant, une progression du rythme (la première moitié est plus lente que la deuxième moitié). | Course d'endurance avec un rythme plus soutenu durant env. 3 à 4 km. | Course d'endurance de 3 x 20 minutes avec 3 minutes de marche active entre deux et retour au calme 10 min. |
|----------------------------------|--|--|--|

|                                    |  |        |       |  |      |  |
|------------------------------------|--|--------|-------|--|------|--|
| Groupes                            | 1  | 2      | 3     | 4  | 5    | 6  |
| Moniteurs                          | Christian  | Daniel | Serge | Michel   | Manu | Anne   |
| 7ème semaine <b>2 juillet</b> 1h10 | Course normale intégrant 2x15 minutes plus rapide. Entre les deux tranches de 15 minutes, courir lentement pendant 10 min. |        |       | Course sur terrain vallonné. Augmenter la vitesse dans les montées, sinon rythme normal au plat et dans les descentes. |      | Après 27 minutes d'endurance, 3 minutes de marche puis 40 minutes sans pause. Le rythme n'a pas d'importance. Le but est de ne pas devoir marcher sur la 2ème partie |

|                                    |  |        |       |   |      |  |
|------------------------------------|--|--------|-------|---|------|--|
| Groupes                            | 1  | 2      | 3     | 4   | 5    | 6  |
| Moniteurs                          | Cédric   | Samuel | Serge | Josef   | Jana | Sarah  |
| 8ème semaine <b>9 juillet</b> 1h10 | Endurance de longue durée, mais sans forcer avec, cependant, une progression du rythme (la première moitié est plus lente que la deuxième moitié). |        |       | Course à un rythme normal durant 40 minutes puis 2x10 min. à un rythme plus rapide. Retour au calme 10 min. |      | Entraînement d'endurance lente. Si nécessaire, réduire la vitesse mais ne pas marcher. |

|                                     |   |        |       |   |           |   |
|-------------------------------------|---|--------|-------|---|-----------|---|
| Groupes                             | 1   | 2      | 3     | 4   | 5         | 6   |
| Moniteurs                           | Christian   | Samuel | Serge | Michel  | Stéphanie | Anne  |
| 9ème semaine <b>16 juillet</b> 1h20 | 1h20 d'entraînement à 60-70% du rythme de compétition. Endurance fondamentale. Ne pas forcer. |        |       | Longue sortie à un rythme permettant d'entretenir une conversation. Endurance fondamentale. |           | Après 17 minutes d'endurance, 3 minutes de marche puis 60 minutes sans pause. Le rythme n'a pas d'importance. Le but est de ne pas devoir marcher sur la 2ème partie. |

|                                      |  |        |        |   |            |       |
|--------------------------------------|--|--------|--------|---|------------|-------|
| Groupes                              | 1  | 2      | 3      | 4 | 5          | 6     |
| Moniteurs                            | Cédric   | Daniel | Gilles | ? | Olivier R. | Sarah |
| 10ème semaine <b>23 juillet</b> 1h15 | Après un échauffement de 25 minutes, jeu de course pyramide à un rythme rapide (100%): 2-3-4-5-4-3-2 minutes avec pause (si possible active) de même durée. Attention à ne pas être en sur-régime dès les premières étapes. Il y en a 7 en tout. La gestion de l'effort est primordiale dans cet entraînement. |        |        |   |            |       |

|                                      |  |        |        |       |   |      |
|--------------------------------------|--|--------|--------|-------|---|------|
| Groupes                              | 1  | 2      | 3      | 4     | 5   | 6    |
| Moniteurs                            | Christian  | Daniel | Gilles | Josef | Manu  | Anne |
| 11ème semaine <b>30 juillet</b> 1h10 | Course d'endurance dont 30 min. en jouant "au lièvre". Principe: les coureurs sont à la queue leu leu, avec un espace de 30 mètres. Le dernier de la file rattrape le premier. |        |        |       | Course d'endurance à un rythme régulier, sans forcer et sans pause. |      |

|         |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| Groupes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------|---|---|---|---|---|---|

|                                  |  |        |       |  |      |      |
|----------------------------------|--|--------|-------|--|------|------|
| Moniteurs                        | Cédric   | Daniel | Serge | Michel   | Manu | Anne |
| 12ème semaine <b>6 août</b> 1h15 | Après un échauffement de 30 minutes, 8x400m dans une montée à un rythme de 100% et retour au point de départ en trottant. Retour au calme durant 10 minutes. |        |       | Après un échauffement de 30 minutes, 8x300m à effectuer dans une montée à un rythme de 100% et retour au point de départ en trottant. Retour au calme durant 10 minutes. |      |      |

|                                   |  |        |        |  |      |       |
|-----------------------------------|--|--------|--------|--|------|-------|
| Groupes                           | 1  | 2      | 3      | 4  | 5    | 6     |
| Moniteurs                         | Christian  | Samuel | Gilles | Josef  | Jana | Sarah |
| 13ème semaine <b>13 août</b> 1h10 | Après un échauffement de 20 minutes, 2 x 15 min. au rythme de 100%. Pause active de 10 minutes entre les 2 courses. Retour au calme. |        |        | Après un échauffement de 30 minutes, 1 x le parcours des 4.8 km au rythme selon l'objectif sur parcours 4.8 km. Puis retour au calme |      |       |

|                                   |   |        |       |        |           |       |
|-----------------------------------|---|--------|-------|--------|-----------|-------|
| Groupes                           | 1   | 2      | 3     | 4      | 5         | 6     |
| Moniteurs                         | Cédric  | Daniel | Serge | Michel | Stéphanie | Sarah |
| 14ème semaine <b>20 août</b> 1h20 | Après un échauffement de 25 minutes, jeu de course "pyramide" au rythme de compétition : 4 min. - 6 min. - 8 min. - 6 min. - 4 min. Avec 4 minutes de pause entre les séries. Retour au calme 10 minutes. |        |       |        |           |       |

|                                 |  |        |       |       |      |      |
|---------------------------------|--|--------|-------|-------|------|------|
| Groupes                         | 1                                      | 2      | 3     | 4     | 5    | 6    |
| Moniteurs                       | Christian                              | Daniel | Serge | Josef | Manu | Anne |
| 15e semaine <b>27 août</b> 1h30 | Course longue d'endurance fondamentale |        |       |       |      |      |

|                                     |  |        |        |        |   |       |
|-------------------------------------|--|--------|--------|--------|---|-------|
| Groupes                             | 1  | 2      | 3      | 4      | 5   | 6     |
| Moniteurs                           | Cédric   | Samuel | Gilles | Michel | Stéphanie   | Sarah |
| 16e semaine <b>3 septembre</b> 1h05 | Après un échauffement de 25 minutes, 5x3 min à 100% avec des pauses de course lente de 3 min. également. Retour au calme 10 minutes. |        |        |        | Après 20 minutes d'échauffement, augmentation graduel du rythme durant 40 minutes puis retour au calme. |       |

|                                      |   |        |        |       |      |      |
|--------------------------------------|---|--------|--------|-------|------|------|
| Groupes                              | 1   | 2      | 3      | 4     | 5    | 6    |
| Moniteurs                            | Christian   | Samuel | Gilles | Josef | Jana | Anne |
| 17e semaine <b>10 septembre</b> 1h10 | Course d'endurance soutenue sur terrain vallonné. |        |        |       |      |      |

|           |        |        |       |        |           |       |
|-----------|--------|--------|-------|--------|-----------|-------|
| Groupes   | 1      | 2      | 3     | 4      | 5         | 6     |
| Moniteurs | Cédric | Samuel | Serge | Michel | Stéphanie | Sarah |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 18e semaine <b>17 septembre</b><br>1h05 | Course d'endurance soutenue sur terrain vallonné |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|

|   |           |        |        |       |           |      |
|---|-----------|--------|--------|-------|-----------|------|
| Groupes                                 | 1         | 2      | 3      | 4     | 5         | 6    |
| Moniteurs                               | Christian | Daniel | Gilles | Josef | Stéphanie | Anne |
| 19e semaine <b>24 septembre</b><br>1h00 | Endurance |        |        |       |           |      |

|                                |  |        |       |        |      |       |
|--------------------------------|--|--------|-------|--------|------|-------|
|                                | 1  | 2      | 3     | 4      | 5    | 6     |
| <b>20e semaine 1er octobre</b> | Cédric                                   | Samuel | Serge | Michel | Jana | Sarah |
| 45 min                         | Endurance normale en toute décontraction |        |       |        |      |       |
|                                |  |        |       |        |      |       |