

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 01

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de course HYROX

Construit à partir de ton temps sur 5 km, ta date de course et
ton emploi du temps

11

SEMAINES AVANT LA COURSE

26 octobre 2026

DÉBUT DU PROGRAMME

6:30 /km

ALLURE FACILE

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

06 Comment utiliser ce carnet

Le HYROX, c'est environ la moitié de course à pied. La plupart des athlètes perdent plus de temps sur des runs trop lents entre les ateliers que sur les ateliers eux-mêmes.

Conseils du coach 07

08 Le programme

Construit à partir de ton temps sur 5 km, ta date de course et ton emploi du temps

Ton programme de 11 semaines 09

Les huit ateliers ({{div}}) 12

Alternatives au matériel 12

Bibliothèque technique 12

Si ça arrive, fais ça 13

15 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

27 Suivis

Repères par atelier 29

Notes 30

Références 32

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Construit à partir de ton temps sur 5 km, ta date de course et ton emploi du temps

11

SEMAINES AVANT LA COURSE

26 octobre 2026

DÉBUT DU PROGRAMME

6:30 /km

ALLURE FACILE

5:31 /km

ALLURE SEUIL

5:09 /km

ALLURE FRACTIONNÉ 1 KM

5:49 /km

ALLURE CIBLE COURSE HYROX

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE**KILOPACE**

Semaines avant la course: 11

Début du programme: 26 octobre 2026

Allure facile: 6:30 /km

Allure seuil: 5:31 /km

Allure fractionné 1 km: 5:09 /km

Allure cible course HYROX: 5:49 /km

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Le HYROX, c'est environ la moitié de course à pied. La plupart des athlètes perdent plus de temps sur des runs trop lents entre les ateliers que sur les ateliers eux-mêmes.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Fais les journées dans l'ordre ; le jour de la semaine importe peu, mais garde au moins un jour facile entre les deux séances les plus dures.
- 02 Cours chaque séance à l'allure indiquée. Aller plus vite les jours faciles est la raison la plus fréquente de stagnation.
- 03 Une séance ratée ? Saute-la et continue. Ne cale jamais deux jours durs d'affilée pour rattraper.
- 04 Les semaines de décharge font partie du programme. C'est là que la forme des trois semaines précédentes se révèle.
- 05 Refais un test sur 5 km toutes les 6-8 semaines et recalcule tes allures avec le calculateur gratuit.

“Travaille les transitions : entre d'un pas vif dans chaque atelier, prends deux respirations, puis lance-toi.”

CONSEILS DU COACH

- Le HYROX, c'est environ la moitié de course à pied. La plupart des athlètes perdent plus de temps sur des runs trop lents entre les ateliers que sur les ateliers eux-mêmes.
- Les wall balls décident de nombreuses courses. Fractionne-les tôt, avant d'y être obligé.
- Mange des glucides avant les séances longues et les simulations ; teste ton petit-déjeuner du jour de course au moins deux fois.
- Dors 7 à 9 heures. C'est pendant la récupération que l'entraînement porte ses fruits.
- Si une petite douleur dure plus d'une semaine ou change ta façon de courir, remplace la course par le rameur ou le vélo et fais-la examiner.

CHAPITRE 03

Le programme

Construit à partir de ton temps sur 5 km, ta date de course et ton emploi du temps

01

Tes allures de course

“Chaque sortie de ce programme utilise l'une de ces quatre allures. Note-les sur un post-it collé sur ton tapis.”

SÉANCE	/ KM
Allure facile	6:30
Allure seuil	5:31
Allure fractionné 1 km	5:09
Allure cible course HYROX	5:49

02

Ton programme de 11 semaines

SEMAINE	PHASE	SÉANCE	DÉTAILS
1	Fondation	Fractionné	3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
		Sortie longue ou course compromise	6 km en continu à allure facile (6:30/km).
		Footing facile	33 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
2	Fondation	Fractionné	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
		Sortie longue ou course compromise	7 km en continu à allure facile (6:30/km).
		Footing facile	36 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

SEMAINE	PHASE	SÉANCE	DÉTAILS
3	Fondation	Fractionné	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
		Sortie longue ou course compromise	8 km en continu à allure facile (6:30/km).
		Footing facile	39 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
4	Fondation (décharge)	Fractionné	3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
		Sortie longue ou course compromise	6 km en continu à allure facile (6:30/km).
		Footing facile	29 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
5	Développement	Fractionné	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Front squat, soulevé de terre trap-bar, push press : 4 × 6 @ RPE 8. Puis 4 tours propres : SkiErg + 20 wall balls + 200 m de course.
		Sortie longue ou course compromise	5 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
		Footing facile	33 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
6	Développement	Fractionné	5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Front squat, soulevé de terre trap-bar, push press : 4 × 6 @ RPE 8. Puis 4 tours propres : SkiErg + 20 wall balls + 200 m de course.
		Sortie longue ou course compromise	6 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
		Footing facile	36 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
7	Développement	Fractionné	5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Front squat, soulevé de terre trap-bar, push press : 4 × 6 @ RPE 8. Puis 4 tours propres : SkiErg + 20 wall balls + 200 m de course.

SEMAINE	PHASE	SÉANCE	DÉTAILS
8	Pic	Sortie longue ou course compromise	7 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
		Footing facile	39 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
		Fractionné	5 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Squat et soulevé de terre 2 × 5 @ RPE 7 (reste vif). Puis ateliers au poids de course : sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de fentes sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Pas de traîneau ? Utilise les alternatives au matériel de ce carnet.
		Sortie longue ou course compromise	6 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
9	Pic	Footing facile	33 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
		Fractionné	6 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Squat et soulevé de terre 2 × 5 @ RPE 7 (reste vif). Puis ateliers au poids de course : sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de fentes sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Pas de traîneau ? Utilise les alternatives au matériel de ce carnet.
		Sortie longue ou course compromise	6 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
		Footing facile	36 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
10	Affûtage	Fractionné	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
		Force + ateliers	Full body léger 2 × 5 @ RPE 6 + 2 courts passages aux ateliers. Repars de la salle en étant frais.
		Sortie longue ou course compromise	2 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
		Footing facile	25 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.
		Fractionné	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
11	Affûtage	Force + ateliers	Full body léger 2 × 5 @ RPE 6 + 2 courts passages aux ateliers. Repars de la salle en étant frais.
		Sortie longue ou course compromise	2 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).

SEMAINE	PHASE	SÉANCE	DÉTAILS
		Footing facile	25 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

03

Les huit ateliers

- 1 · SkiErg 1 000 m. Longs tirages depuis les hanches, respiration régulière.
- 2 · Sled push 50 m. Hanches basses, pas courts et rapides.
- 3 · Sled pull 50 m. Recule, main sur main, garde la corde tendue.
- 4 · Burpee broad jumps 80 m. Trouve un rythme que tu peux tenir 4 minutes.
- 5 · Rameur 1 000 m. Les jambes d'abord, puis le buste, puis les bras.
- 6 · Farmers carry 200 m. Posture haute, pas rapides, sans t'arrêter.
- 7 · Fentes sandbag 100 m. Le genou effleure le sol, le sac haut sur les épaules.
- 8 · Wall balls 100 reps. Séries de 10–15 avec de courtes pauses dès le début.

04

Alternatives au matériel

- Pas de traîneau : pousse un disque chargé ou une box lourde sur gazon, ou fais 30 s de poussées lourdes contre un mur ; sled pull → tirages à la corde lourde ou à l'élastique en reculant.

05

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coaches. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Back squat	Barre sur le haut du dos, pieds largeur d'épaules, grande inspiration et gainage · Descends entre tes talons au moins jusqu'à la parallèle, genoux dans l'axe des orteils · Ne laisse pas la poitrine tomber ni les genoux rentrer en remontant
SkiErg 1 000 m	Pieds largeur de hanches, bras hauts, léger penché · Fléchis les hanches et tire les poignées jusqu'aux cuisses, les bras suivent · Ne tire pas uniquement avec les bras et ne t'accroupis pas à chaque tirage

EXERCICE	CONSIGNES
Sled push 50 m	Bras tendus ou fléchis sur les barres, corps à environ 45° · Pousse à petits pas rapides en restant bas · Ne te redresse pas et ne t'arrête pas ; relancer un traîneau arrêté est le plus dur
Sled pull 50 m	Assieds-toi en position athlétique basse, corde tendue · Tire main sur main en reculant, en utilisant jambes et hanches · Ne laisse pas la corde se détendre et ne tire pas uniquement avec les bras
Burpee broad jumps 80 m	Poitrine au sol, puis saute vers le haut et vers l'avant à pieds joints · Réceptionne-toi en douceur genoux fléchis et enchaîne directement la rep suivante · Ne fais pas d'énormes sauts que tu ne peux pas tenir
Rameur 1 000 m	Pieds sanglés, tibias verticaux à l'attaque · Pousse avec les jambes, penche-toi légèrement en arrière, puis tire vers le bas des côtes · Ne tire pas d'abord avec les bras et ne précipite pas le retour
Farmers carry 200 m	Prends les poignées au centre, tiens-toi droit, épaules en arrière · Petits pas rapides, respiration régulière · Ne pose pas les kettlebells ; relâche la prise en marchant
Fentes sandbag 100 m	Sac haut sur les épaules derrière la nuque, poitrine sortie · Fais un grand pas, le genou arrière touche le sol, relève-toi par le talon avant · Ne laisse pas le sac glisser ni le buste se plier vers l'avant
Wall balls 100 reps	Ballon contre la poitrine, pieds largeur d'épaules, regard sur la cible · Descends sous la parallèle, remonte et lance d'un seul mouvement, réceptionne en enchaînant le squat suivant · Ne t'arrête pas ballon au-dessus de la tête ; fractionne en séries dès le début

06

Si ça arrive, fais ça

Si tes runs entre les ateliers ralentissent beaucoup	Alors ajoute une séance compromise par semaine (1 km + atelier) et cours volontairement facile les 200 premiers mètres après chaque atelier
Si ta prise lâche au farmers carry ou au sled pull	Alors ajoute des suspensions et des portés lourds deux fois par semaine, et utilise de la magnésie ou entraîne-toi à ne poser les kettlebells qu'une seule fois
Si tes jambes sont mortes avant les wall balls	Alors gère les fentes un cran plus facile et commence les wall balls en séries de 10 avec des pauses de 3 respirations dès la première rep
Si tu as raté une semaine	Alors refais la dernière semaine terminée au lieu de sauter en avant, et garde la date de course ; une semaine change rarement le résultat
Si une gêne au genou, au tendon d'Achille ou au tibia dure plus d'une semaine	Alors remplace la course par le rameur ou le vélo, garde les ateliers sans douleur, et consulte un kiné si ça modifie ta façon de marcher ou de courir

Si tes footings faciles te paraissent durs

Alors tu cours trop vite ou tu récupères mal : ralentis à une allure où tu peux parler, vérifie ton sommeil et tes apports en glucides, et prends la décharge à temps

07

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Fondation

01

26 octobre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 6 km en continu à allure facile (6:30/km).
- ☐ Footing facile: 33 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

02

2 novembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 7 km en continu à allure facile (6:30/km).
- ☐ Footing facile: 36 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

03

9 novembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 8 km en continu à allure facile (6:30/km).
- ☐ Footing facile: 39 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation (décharge)

16 novembre 2026

SEMAINE DU _____

04

- ☐ Fractionné: 3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Back squat, soulevé de terre roumain, fentes marchées, rowing buste penché : 3 × 8 @ RPE 7. Puis 3 tours : SkiErg technique + wall balls 20 reps faciles.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 6 km en continu à allure facile (6:30/km).
- ☐ Footing facile: 29 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

05

23 novembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Front squat, soulevé de terre trap-bar, push press : 4 × 6 @ RPE 8. Puis 4 tours propres : SkiErg + 20 wall balls + 200 m de course.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 5 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 33 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

06

30 novembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Front squat, soulevé de terre trap-bar, push press : 4 × 6 @ RPE 8. Puis 4 tours propres : SkiErg + 20 wall balls + 200 m de course.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 6 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 36 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

07

7 décembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Front squat, soulevé de terre trap-bar, push press : 4 × 6 @ RPE 8. Puis 4 tours propres : SkiErg + 20 wall balls + 200 m de course.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 7 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 39 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

08

14 décembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 5 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Squat et soulevé de terre 2 × 5 @ RPE 7 (reste vif). Puis ateliers au poids de course : sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de fentes sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Pas de traîneau ? Utilise les alternatives au matériel de ce carnet.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 6 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 33 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

09

21 décembre 2026

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 6 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Squat et soulevé de terre 2 × 5 @ RPE 7 (reste vif). Puis ateliers au poids de course : sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de fentes sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Pas de traîneau ? Utilise les alternatives au matériel de ce carnet.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 6 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 36 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Affûtage

10

28 décembre 2026

SEMAINE DU

- ☐ Fractionné: 2 x 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Full body léger 2 x 5 @ RPE 6 + 2 courts passages aux ateliers. Repars de la salle en étant frais.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 2 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 25 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Affûtage

11

Jour de course : 11 janvier 2027

SEMAINE DU _____

- ☐ Fractionné: 2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min de marche ou trot entre chaque
- ☐ Force + ateliers: Full body léger 2 × 5 @ RPE 6 + 2 courts passages aux ateliers. Repars de la salle en étant frais.
- ☐ Sortie longue ou course compromise: 2 tours : 1 km à l'allure cible (5:49/km) enchaîné directement avec un atelier (fais tourner les 8 au fil des semaines).
- ☐ Footing facile: 25 min à allure facile (6:30/km). Tu dois pouvoir parler.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Suivi des sorties

SUIVIS

Repères par atelier

ATELIER	TEST 1	TEST 2	TEST 3	OBJECTIF DE COURSE

NOTES

Grid of dots for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
3. HYROX official race format
<https://hyrox.com/the-fitness-race/>
4. Schumann et al. (2022) Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594/>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com