

PLAN D'ENTRAÎNEMENT COURTEPIN- FRIBOURG

9.65 KM

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE VIKTOR RÖTHLIN,
EXPERT OCHSNER SPORT RUNNING



MORAT —
FRIBOURG
MURTENLAUF



GUIDE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT	Courtepin–Fribourg Finisher Plan sur deux mois pour prendre le départ de Courtepin–Fribourg en toute sérénité. L'objectif est de terminer sans pression chronométrique et de profiter d'une belle expérience de course. Courtepin–Fribourg sous 1h10 Plan sur deux mois avec l'objectif de boucler Courtepin–Fribourg en moins de 1 heure et 10 minutes. Courtepin–Fribourg sous 55 minutes Plan sur deux mois pour les coureuses et coureurs ambitieux qui veulent non seulement terminer, mais aussi réaliser un chrono rapide à Courtepin–Fribourg.
STRUCTURE DU PLAN	Le plan est construit de manière cyclique : une semaine légère est suivie d'une semaine moyenne, puis d'une semaine intensive. Les entraînements sont codés par couleur selon l'intensité : le vert correspond à une course facile, le jaune à une allure moyenne et le rouge à des efforts intenses. Environ deux tiers des séances se déroulent dans la zone verte , une base essentielle pour développer ton endurance fondamentale.
FLEXIBILITÉ	Sois flexible ! Tu peux déplacer les entraînements au sein de la même semaine. Fais toutefois attention aux points suivants : 1. Après une séance rouge ou un long run, prévois toujours un jour de repos. 2. Ne reporte pas les entraînements à la semaine suivante.
PLUS D'ENTRAÎNEMENTS	Tu veux t'entraîner davantage ? Les séances supplémentaires doivent se faire exclusivement dans la zone verte et seulement durant la semaine moyenne ou la semaine intense. La semaine légère sert à récupérer et ne devrait pas être complétée par d'autres entraînements de course. Un sport alternatif est possible, mais lui aussi uniquement dans la zone verte ou, au maximum, jaune.
IMPRÉVUS	Tu n'as du temps que pour deux entraînements par semaine ? Dans ce cas, fais le long run (s'il est prévu) ainsi qu'une séance jaune. Si tu ne peux faire qu'un seul entraînement, le long run est prioritaire. Cela ne devrait toutefois pas arriver plus de deux fois durant les trois derniers mois de préparation ; sinon, il faut impérativement compenser avec un sport alternatif.
MOTIVATION	Ton objectif « 9.65 km Courtepin–Fribourg » doit avant tout rester un plaisir. Garde la motivation, cours si possible avec des amis et rends tes long runs variés. Si la motivation manque une fois, tu peux aussi déplacer un entraînement. Réjouis-toi de tes progrès et écoute bien ton corps. Si tu te sens très fatigué·e ou épuisé·e, saute une séance ou fais-la dans la zone verte au lieu de la zone jaune. Garde toutefois en tête qu'une semaine sur trois est une semaine d'entraînement intense ; vers la fin de cette semaine, il est normal de te sentir bien fatigué·e. Une semaine légère suit ensuite pour récupérer : profite-en d'autant plus.
GAINAGE & ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE	En plus de l'entraînement d'endurance, il est important de renforcer l'appareil locomoteur et de prévenir les blessures. Intègre donc régulièrement des séances de renforcement dans ton plan. Travaille en particulier la musculature du tronc pour garder une posture de course droite et stable. Complète cela avec des exercices pour améliorer la stabilité de l'axe des jambes. Tu trouveras quelques exemples d'exercices sur la dernière page.
RUNDAY MONDAY	Tu as la possibilité de t'entraîner chaque lundi soir avec l'OCHSNER SPORT Running Team. Tu trouveras le lien vers le site web contenant toutes les informations sur les 17 sites à la page 10.

GUIDE		COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
DL l	Course continue lente	Correspond à la zone verte. Tu peux parler sans problème et sans interruption.		
	Allure	Allure: ~ 6:15–7:30	Allure: ~ 5:45–7:00	Allure: ~ 5:15–6:30
DL m	Course continue moyenne	Correspond à la zone jaune. Tu peux dire quelques phrases d'affilée.		
	Allure	Allure: ~ 5:30–6:15	Allure: ~ 5:00–5:45	Allure: ~ 4:30–5:15
DL s	Course continue rapide	Correspond à la zone rouge. Parler en phrases complètes est presque impossible.		
	Allure	Allure: ~ 5:00–5:30	Allure: ~ 4:30–5:00	Allure: ~ 4:00–4:30
6:15	Allure	Une allure de 6:15 signifie par exemple que tu cours un kilomètre en 6 minutes et 15 secondes.		
45'	Temps	Cours pendant 45 minutes dans la zone d'intensité indiquée par la couleur.		
10×	Répétitions	Nombre de répétitions par séquence.		
LR	Long Run	Sortie longue.		
E	Échauffement	Dans la zone verte		
A	Retour au calme	Dans la zone verte		
TP	Pause trot	Dans la zone verte		
FS	Fartlek	Un fartlek est un entraînement par intervalles varié, avec des changements d'allure. Pendant la durée indiquée, alterne librement entre des portions rapides et lentes. Plus les portions rapides sont courtes, plus l'allure peut être élevée. L'intensité varie alors de la zone verte à la zone rouge.		
AS	Sport alternatif	Choisis un sport qui te plaît et qui te sert de complément. Les sports d'endurance comme le vélo de route, le VTT, le roller en ligne, la natation ou la randonnée sont idéaux.		
F	Footing	Jogging très léger dans la zone d'intensité verte.		

EXEMPLES DE LECTURE			
DL l 60'	E15' / 3x3 km, TP 5' / A 15'	E15' / FS 45' / A15'	LR: DL l 40', DL m 30'
– Course continue de 60 minutes dans la zone verte	– Échauffement 15 minutes – 3x 3 km d'affilée dans la zone jaune. Entre chaque bloc, trottine 5 min tranquillement. – Retour au calme 15 minutes	– Échauffement 15 minutes – Enchaîne directement avec 45 minutes de fartlek – Retour au calme 15 minutes	Long run composé de: – 40 minutes dans la zone verte (DL l) puis enchaîne directement avec 30 minutes dans la zone jaune (DL m).

CALCUL DE L'ALLURE

Pour savoir à quelle vitesse correspondent les allures recommandées pour toi, effectue un 10 km aussi vite que possible ou estime ton temps actuel sur 10 km. Dans l'exemple ci-dessous, nous partons de 50 minutes sur 10 km, ce qui correspond à une allure de 5:00 minutes par kilomètre.

Allure	Calcul	Exemple	Allure dans l'exemple
Récupération	+ 35–50%	5 Min + 35–50%	= 6:45–7:30
Lent	+ 25–40%	5 Min + 25–40%	= 6:15–7:00
Moyen	+ 10–25%	5 Min + 10–25%	= 5:30–6:15
Rapide	+ 0–10%	5 Min + 0–10%	= 5:00–5:30

SEMAINE 1-2

SEMAINE 1	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 3.8.2026	Murtenlauf Kick-off-Training OCHSNER SPORT Runday Monday Kenyan Fartlek 15x 1' moyen/1' rapide		
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	DL l 40'	DL l 50'	DL l 60'
JEUDI			
VENDREDI			DL l 50'
SAMEDI	LR 70'	LR 70'	LR 80'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 2	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 10.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Kneipp-Run: DL l 45'		
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	DL l 50'	DL l 60'	DL l 10', DL m 20', DL l 10'
JEUDI			
VENDREDI			DL l 60'
SAMEDI	LR 75'	LR 80'	LR: DL l 20', DL m 15', DL l 10'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 3-4

SEMAINE 3	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 17.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday 30' fartlek surprise		
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	DL l 40'	DL l 50'	DL l 60'
JEUDI			
 VENDREDI		DL l 45'	DL l 45'
SAMEDI	LR 80'	LR: DL l 40', DL m 10', DL l 10'	LR: DL l 20', DL m 20', DL l 10'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 4	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 24.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Séance d'allure Sabastian Sawe : 100m en 17"		
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	E 10' / 3x 10' DL m – TP3' / A 10'	E 10' / 2x 15' DL m – TP3' / A 10'	E 10' / 3x 15' DL m – TP3' / A 10'
JEUDI			
 VENDREDI		DL l 40'	DL l 45'
SAMEDI	LR 90'	LR: DL l 40', DL m 15', DL l 10'	LR: DL l 20', DL m 20', DL s 10', DL l 10'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 5-6

SEMAINE 5	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 31.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday DL l 30' pieds nus, avec gainage & renforcement des pieds		
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	DL l 40'	DL l 45'	DL l 50'
JEUDI			
 VENDREDI			DL l 45'
SAMEDI	LR 100'	LR: DL l 40', DL m 20', DL l 10'	LR: DL l 20', DL m 20', DL s 20' , DL l 10'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 6	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 7.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday DL l 30' Hybrid Run route, gravier & trail	OCHSNER SPORT Runday Monday DL l 40' Hybrid Run route, gravier & trail	
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	E 10' / 8x 1km, TP 2' / A 10'	E 10' / 4x 2km, TP 2' / A 10'	E 10' / 5x 2km, TP 2' / A 10'
JEUDI			
 VENDREDI		DL l 40'	DL l 45'
SAMEDI	LR 110'	LR: DL l 40', DL m 30', DL l 10'	LR: DL l 30', DL m 40', DL l 10'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 7-8

SEMAINE 7	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 14.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Intervalles en côte 3x (6x30") 3' de pause entre les séries	OCHSNER SPORT Runday Monday Intervalles en côte 3x (6x40") 3' de pause entre les séries	
MARDI			Entraînement spécifique de renforcement des jambes
MERCREDI	DL l 40'	DL l 50'	DL l 60'
JEUDI			
 VENDREDI		DL l 40'	DL l 45'
SAMEDI	LR: DL l 50', DL m 30', DL l 10'	LR: DL l 40', DL m 30', DL l 10'	LR: DL l 20', DL m 20', DL s 20' , DL l 10'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 8	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 21.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday FS 3x (4'DL m / 1'DL l / 1'DL s / 3' DL l)		
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI	DL l 45'	E 10' / DL m 30' / A 10'	E 10' / DL m 30' / A 10'
 VENDREDI			
SAMEDI	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
DIMANCHE			
DIVERS	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	2x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.	3x gainage par semaine. Prends consciemment le temps de bien récupérer après chaque entraînement.

SEMAINE 9

SEMAINE 9	COURTEPIN-FRIBOURG FINISHER	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 1H10	COURTEPIN-FRIBOURG SOUS 55 MINUTES
RUNDAY MONDAY 28.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Entraînement final : FS 10× 1'DL l / 2'DL s		
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI	Footing 20' ensuite 4×80m de lignes droites progressives	Footing 20' ensuite 4×80m de lignes droites progressives	Footing 20' ensuite 4×80m de lignes droites progressives
SAMEDI			
DIMANCHE	Courtepin–Fribourg 9.65km	Courtepin–Fribourg 9.65km	Courtepin–Fribourg 9.65km
DIVERS	Plus de gainage. Durant les deux derniers jours (ve & sa), remplis volontairement tes réserves de glucides.	Plus de gainage. Durant les deux derniers jours (ve & sa), remplis volontairement tes réserves de glucides.	Plus de gainage. Durant les deux derniers jours (ve & sa), remplis volontairement tes réserves de glucides.

OCHSNER
SPORT RUNNING
TEAM



RUNDAY MONDAY

Tous les lundis soir, gratuit & sans engagement.

[OCHSNERSPORT.CH/RUNDAYMONDAY](https://ochsnersport.ch/rundaymonday)

1

WARM-UP

10 MINUTES DE WARM-UP:
IMPORTANT AVANT CHAQUE DÉPART.

Conseils vidéo sur un warm-up :
ochsnersport.ch/warmup

2

ANALYSE DYNAMIQUE DE COURSE

TROUVEZ, GRÂCE À NOTRE ANALYSE
PROFESSIONNELLE DE LA COURSE, LA
CHAUSSURE DE RUNNING IDÉALE ADAPTÉE
À VOS BESOINS.

Réservez votre rendez-vous ici :
ochsnersport.ch/analysedynamique

3

ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE

PRENDS UNE BANDE DE FITNESS
ET AUGMENTE TON ENTRAÎNEMENT
AU MAXIMUM!

Entraînement complémentaire en vidéo :
ochsnersport.ch/bande-de-fitness

4

RÉCUPÉRATION

UNE UTILISATION CORRECTE D'UN
ROULEAU DE MASSAGE FAVORISE TA
RÉCUPÉRATION, PRÉVIENT LES
BLESSURES ET COMPLÈTE IDÉALEMENT
TON ENTRAÎNEMENT DE COURSE.

Vers les exercices :
ochsnersport.ch/exercices-blackroll

5

ALIMENTATION SPORTIVE

UN STYLE DE VIE ACTIF, UNE ALIMENTA-
TION ÉQUILBRÉE ET DES SUPPLÉMENTS
AUGMENTENT LES PERFORMANCES.

Tu en apprendras plus à ce sujet ici :
ochsnersport.ch/alimentationsportive

6

MONTRES DE SPORT

LES MONTRES DE SPORT SONT DES
ALLIÉES POLYVALENTES POUR L'EN-
TRAÎNEMENT ET LA VIE QUOTIDIENNE
ET OFFRENT DE NOMBREUSES FONCTIONS
POUR L'ANALYSE ET LE SUIVI.

Vers le guide :
ochsnersport.ch/montres-de-sport-conseils