

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

13 KM OASIS

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 12 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 13 KM OASIS QUI AURA LIEU LE 17 JUIN PROCHAIN.

PRÉREQUIS : ÊTRE CAPABLE DE COURIR DE 30 À 45 MINUTES SANS ARRÊT AVANT DE DÉBUTER LE PROGRAMME.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
12	25 mars	30 min continu	30 min continu	Repos	30 min continu	30 min continu	Repos	Repos		
11	1 avril	45 min continu	30 min continu		45 min continu	30 min continu				
10	8 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 min continu 10' Escaliers 5 min continu		4 x (2'C + 1'M) 5 min continu 4 x (2'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)				
9	15 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)				
8	22 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 min continu 10' Escaliers 5 min continu		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)				
7	29 avril	5 x (1'C + 1'M) 45 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)				
6	6 mai	5 x (1'C + 1'M) 45 min continu 5 x (1'C + 1'M)	10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)			Repos	Repos
5	13 mai	5 x (1'C + 1'M) 45 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 20 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
4	20 mai	5 x (1'C + 1'M) 60 min continu 5 x (1'C + 1'M)	10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 20 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
3	27 mai	5 x (1'C + 1'M) 60 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 25 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
2	3 juin	5 x (1'C + 1'M) 60 min continu 5 x (1'C + 1'M)	10 min continu 20' Escaliers 5 min continu		2 x (6'C + 1'M) 25 min continu 2 x (6'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 30 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
1	10 juin	5 x (1'C + 1'M) 45 min continu 5 x (1'C + 1'M)			1 x (8'C + 1'M) 25 min continu 1 x (8'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)				
17 juin 2018		13 km Oasis Défi Escaliers Québec								

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET MERCREDI	LUNDI	JEUDI
<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Entraînement continu sur route parcours plat (jogging lent) avec pauses marchées de 1 minute à toutes les 10 minutes de jogging, si nécessaire.</p>	<p>Chaque séance doit être précédée et suivie d'un 5 à 10 minutes de jogging lent sur parcours plat.</p> <p>Étape suivante :</p> <p>10 minutes dans les escaliers (20 à 30 marches) :</p> <p>Série 1 : monter à la marche 2 x 2</p> <p>Série 2 : monter à la course 2 x 2</p> <p>Série 3 : monter à la course rapide 1 x 1</p> <p>Redescendre les escaliers entre chaque série pour un total de 10 minutes Monter/Descente.</p>	<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Étape suivante :</p> <p>Courir lentement (15 minutes côtes en boucle) dans une pente pas trop abrupte, surtout les premières séances et inclure des fractions marchées ou même des arrêts de 30 secondes par tranche de 1 minute de montée et redescendre.</p>

CONSEILS

- Profiter de la moindre occasion pour courir
- Prévoir ses entraînements loin des repas
- Éviter les périodes d'ensoleillement
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- Varier ses parcours
- Courir en groupe avec des amis ou des parents
- Investir dans une bonne paire de chaussures

TESTEZ VOTRE FORME PHYSIQUE LORS DE NOS AUTRES ÉVÉNEMENTS DE COURSE À PIED !

6 mai

**DEMI —
MARATHON**
OASIS — LÉVIS

21 mai

**— TRAIL
COUREUR
DES BOIS**
DUCHESNAY

3 juin

**DESCENTE
— ROYALE**
QUÉBEC

PRÉSENTÉE PAR — les promenades
Beauport

Ce programme d'entraînement est offert par Jacques Mainguy en collaboration avec

sports experts  **COURSE
CARDIO
CHAUSSURES
CONSEILS**
PEPS = UNIVERSITÉ LAVAL