

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

19 KM

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 14 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 19 KM QUI AURA LIEU LE 17 JUIN PROCHAIN.

PRÉREQUIS : ÊTRE CAPABLE DE COURIR 60 MINUTES SANS ARRÊT 2 À 3 FOIS SEMAINE AVANT DE DÉBUTER LE PROGRAMME.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14	11 mars	30 min continu	Repos	30 min continu	Repos	10 min continu 5 x (3'C + 1'M) 5 min continu	Repos	30 min continu
13	18 mars	45 min continu		30 min continu		10 min continu 5 x (3'C + 1'M) 5 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
12	25 mars	45 min continu		10 min continu 10' Escaliers 5 min continu		30 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
11	1 avril	45 min continu		30 min continu		10 min continu 6 x (3'C + 1'M) 5 min continu		30 min continu
10	8 avril	60 min continu		10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		45 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
9	15 avril	60 min continu		45 min continu		10 min continu 8 x (3'C + 1'M) 5 min continu		30 min continu
8	22 avril	60 min continu		10 min continu 20' Escaliers 5 min continu		60 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
7	29 avril	70 min continu		45 min continu		10 min continu 5 x (5'C + 2'M) 5 min continu		30 min continu
6	6 mai	80 min continu		10 min continu 20' Escaliers 5 min continu		60 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
5	13 mai	90 min continu		60 min continu		10 min continu 20' Escaliers 5 min continu		30 min continu
4	20 mai	100 min continu		10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		60 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
3	27 mai	105 min continu		60 min continu		10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		30 min continu
2	3 juin	90 min continu		10 min continu 10' Escaliers 5 min continu		75 min continu		2 x (5'C + 1M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1M)
1	10 juin	75 min continu		30 min continu		30 min continu		30 min continu
17 juin 2018		<p style="text-align: center;">19 km Défi des escaliers de Québec</p>						

DÉFI ESCALIERS QUÉBEC

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE	MARDI ET JEUDI	SAMEDI
<p>Travail continu long (endurance) sur parcours plat</p> <p>Prendre 1 minute de repos (marche) chaque 15 - 20 minutes de course.</p>	<p>30 minutes continu sur parcours plat avec 1 minute de repos (marche) chaque 15 - 20 minutes.</p> <p>Escalier : 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>30 minutes continu sur parcours plat lentement.</p> <p>Chaque séance de Côtes doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>2 x (5'C + 1'M) = 5 minutes de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 2 fois.</p> <p>Courir lentement (30 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 2 minutes de montées 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 