

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

— TRAIL COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

8 KM OASIS

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 10 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 8 KM OASIS DU TRAIL DU COUREUR DES BOIS DE DUCHESNAY QUI AURA LIEU LE 21 MAI PROCHAIN.

PRÉREQUIS : ÊTRE CAPABLE DE COURIR 30 MINUTES SANS ARRÊT DE 1 À 2 FOIS SEMAINE AVANT DE DÉBUTER LE PROGRAMME.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10	12 mars	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (3'C + 1'M)	Repos	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)	Repos	Repos
9	18 mars	5 x (1'C + 1'M) 20 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) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
8	25 mars	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (4'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
7	1 avril	5 x (1'C + 1'M) 25 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) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
6	8 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (5'C + 1'M)		2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
5	15 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu TRAIL 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) 30 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)		
4	22 avril	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)	5 x (6'C + 1'M)		2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)		
3	29 avril	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)			2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 35 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)		
2	6 mai	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)	5 x (7'C + 1'M)		2 x (6'C + 1'M) 25 min continu 2 x (6'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)		
1	13 mai	5 x (1'C + 1'M) 40 min continu TRAIL 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) 40 min continu TRAIL 5 x (1'C + 1'M)		
21 mai 2018		8 km Trail Coureur des Bois Duchesnay						

C = Course M = Marche

— TRAIL COUREUR DES BOIS DUCHESNAY

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>$5 \times (1'C + 1'M) = 1$ minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Entraînement continu (jogging lent) avec pauses marchées de 1 minute à toutes les 10 minutes de jogging, si nécessaire.</p> <p>30 minutes continu = sur route 30 minutes continu Trail = hors route (sentier)</p>	<p>Pour les semaines paires, nous recommandons un entraînement fractionné sur route.</p> <p>Exemple : $5 \times (4'C + 1'M) = 4$ minutes de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>La partie course doit être couru à un rythme un peu plus rapide.</p>	<p>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</p> <p>$5 \times (1'C + 1'M) = 1$ minute de Course continue suivie de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p> <p>Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée sur route.</p>

CONSEILS



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

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

6 mai

**DEMI —
MARATHON**
OASIS — LÉVIS

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

sports experts  COURSE
CARDIO
CHAUSSURES
CONSEILS
PEPS = UNIVERSITÉ LAVAL 