

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MARATHON
SSQ — QUÉBEC
UNE INVITATION SANTÉ  Brunet

10 KM OASIS

OBJECTIF : COURIR 10 KILOMÈTRES EN MOINS DE 70 MINUTES

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 13 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 10 KM OASIS DU MARATHON SSQ DE QUÉBEC QUI AURA LIEU LE 14 OCTOBRE PROCHAIN.

| | | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-----------------|--------------|--|-----------------|-------|--|--|----------|--------|
| 13 | 15 juillet | 4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M) | | | 3 x (2'C + 1'M) 5 min continu 3 x (2'C + 1'M) | 4 x (1'C + 1'M) 15 min continu 4 x (1'C + 1'M) | | |
| 12 | 22 juillet | 5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | | 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) | | |
| 11 | 29 juillet | 5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | | 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) | | |
| 10 | 5 août | 5 x (1'C + 1'M) 20 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) 20 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | |
| 9 | 12 août | 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 | 19 août | 5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M) | 5 x (5'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 | 26 août | 5 x (1'C + 1'M) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | Repos | 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) | Repos | Repos |
| 6 | 2 septembre | 5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M) | 5 x (6'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 | 9 septembre | 5 x (1'C + 1'M) 30 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) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | |
| 4 | 16 septembre | 5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M) | 5 x (7'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 5 x (1'C + 1'M) | | |
| 3 | 23 septembre | 5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | | 5 km | 5 x (1'C + 1'M) 35 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | |
| 2 | 30 septembre | 5 x (1'C + 1'M) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M) | 5 x (8'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 5 x (1'C + 1'M) | | |
| 1 | 7 octobre | 5 x (1'C + 1'M) 40 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) 40 min continu 5 x (1'C + 1'M) | | |
| 14 octobre 2018 | | 10 km Oasis Marathon SSQ Québec | | | | | | |

COMMENT S'ENTRAÎNER

| DIMANCHE ET JEUDI | LUNDI | MERCREDI |
|---|--|--|
| <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 (jogging lent) avec pauses marchées d'une (1) minute à toutes les dix (10) minutes de jogging, si nécessaire.</p> | <p>Pour les semaines paires, nous recommandons un entraînement fractionné.</p> <p>Exemple : 5 x (4'C + 1'M) = 4 minutes de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</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>Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée.</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 

17 juin

**— DÉFI
ESCALIERS**

FONDS — QUÉBEC