

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# DESCENTE — ROYALE QUÉBEC

PRÉSENTÉE PAR — les promenades Beauport

## 10 KM

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 DE LA DESCENTE ROYALE DE QUÉBEC PRÉSENTÉE PAR LES PROMENADES BEAUPORT QUI AURA LIEU LE 2 JUIN PROCHAIN.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	3 mars	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	10 mars	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	17 mars	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	24 mars	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	31 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	7 avril	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	14 avril	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	21 avril	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	28 avril	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	5 mai	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	12 mai	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	19 mai	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	26 mai	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)		
2 juin 2019		10 km Descente Royale Québec présentée par les Promenades Beauport						

# DESCENTE — ROYALE QUÉBEC

PRÉSENTÉE PAR — les promenades  
Beauport

## COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
<p><b>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</b></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 de 1 minute à toutes les 10 minutes de jogging, si nécessaire.</p>	<p><b>Pour les semaines paires, nous recommandons un entraînement fractionné.</b></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><b>Chaque séance doit être précédée et suivie de la séquence suivante :</b></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 !

5 mai

**DEMI —  
MARATHON**  
LÉVIS

20 mai

**— TRAIL  
COUREUR  
DES BOIS**  
DUCHESNAY

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

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