

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DÉFI ESCALIERS

FONDS de solidarité FTQ — QUÉBEC

9 KM

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 12 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 9 KM QUI AURA LIEU LE 21 JUIN PROCHAIN.

PRÉREQUIS : ÊTRE CAPABLE DE COURIR 30 MINUTES (2-3 FOIS SEMAINE) SANS ARRÊT AVANT DE DÉBUTER LE PROGRAMME.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	29 mars	30 min continu	2 x (15'C + 2'M)	Repos	30 min continu	2 x (15'C + 2'M)	Repos	Repos
11	5 avril	30 min continu	20 min continu 2-3 min marche 10 min continu		45 min continu	20 min continu 2-3 min marche 10 min continu		
10	12 avril	30 min continu	5 min continu 5' Escaliers 5 min continu		5 x (1'C + 1'M) 5 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min continu 5 x (1'C + 1'M)		
9	19 avril	45 min continu			4 x (2'C + 1'M) 5 min continu 4 x (2'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 10 min Côtes 5 x (1'C + 1'M)		
8	26 avril	45 min continu	10 min continu 10' Escaliers 5 min continu		3 x (3'C + 1'M) 10 min continu 3 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 10 min Côtes 5 x (1'C + 1'M)		
7	3 mai	45 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 Côtes 5 x (1'C + 1'M)		
6	10 mai	30 min continu	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 Côtes 5 x (1'C + 1'M)		
5	17 mai	45 min continu			2 x (5'C + 1'M) 15 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1'M) 20 min Côtes 1 x (5'C + 1'M)		
4	24 mai	60 min continu	10 min continu 20' Escaliers 5 min continu		2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1'M) 20 min Côtes 1 x (5'C + 1'M)		
3	31 mai	30 min continu			2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1'M) 30 min Côtes 1 x (5'C + 1'M)		
2	7 juin	60 min continu	10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		2 x (6'C + 1'M) 25 min continu 2 x (6'C + 1'M)	2 x (5'C + 1'M) 20 min Côtes 1 x (5'C + 1'M)		
1	14 juin	30 min continu			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)		
21 juin 2020		9 km Défi Escaliers Fonds de solidarité FTQ Québec						

C = Course M = Marche

DÉFI ESCALIERS

FONDS de solidarité FTQ — QUÉBEC

COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET MERCREDI	LUNDI	JEUDI
<p>DIMANCHE Travail continu (endurance) sur parcours plat.</p> <p>Prendre 1 minute de repos (marche) chaque 15 – 20 minutes de course si nécessaire.</p> <p>MERCREDI Chaque séance doit être précédée et suivie d'une partie fractionnée :</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>Chaque séance d'escaliers doit être précédée et suivie d'un 5 à 15 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 de Côtes 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 !

3 mai

**DEMI —
MARATHON**
LÉVIS

18 mai

**— TRAIL
COUREUR
DES BOIS**
DUCHESNAY

7 juin

**DESCENTE
— ROYALE**
QUÉBEC

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

sports experts  COURSE
CARDIO
CHAUSSURES
CONSEILS
PEPS = UNIVERSITÉ LAVAL 