

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# DÉFI ESCALIERS

FONDS de solidarité FTQ — QUÉBEC

## 13 KM

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF SUR 12 SEMAINES VOUS PERMETTRA DE RELEVER LE DÉFI DE COMPLÉTER L'ÉPREUVE DU 13 KM QUI AURA LIEU LE 16 JUIN PROCHAIN.

PRÉREQUIS : ÊTRE CAPABLE DE COURIR DE 30 À 45 MINUTES SANS ARRÊT AVANT DE DÉBUTER LE PROGRAMME.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
12	24 mars	30 min continu	30 min continu	Repos	30 min continu	30 min continu	Repos	Repos		
11	31 mars	45 min continu	30 min continu		45 min continu	30 min continu				
10	7 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 min continu 10' Escaliers 5 min continu		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)				
9	14 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 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) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)				
8	21 avril	5 x (1'C + 1'M) 30 min continu 5 x (1'C + 1'M)	5 min continu 10' Escaliers 5 min continu		2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'C + 1'M)	5 x (1'C + 1'M) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)				
7	28 avril	5 x (1'C + 1'M) 45 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) 15 min Côtés 5 x (1'C + 1'M)				
6	5 mai	5 x (1'C + 1'M) 45 min continu 5 x (1'C + 1'M)	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 Côtés 5 x (1'C + 1'M)			Repos	Repos
5	12 mai	5 x (1'C + 1'M) 45 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (4'C + 1'M) 15 min continu 2 x (4'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 20 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
4	19 mai	5 x (1'C + 1'M) 60 min continu 5 x (1'C + 1'M)	10 min continu 15' Escaliers 5 min continu		2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 20 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
3	26 mai	5 x (1'C + 1'M) 60 min continu 5 x (1'C + 1'M)			2 x (5'C + 1'M) 20 min continu 2 x (5'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 25 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
2	2 juin	5 x (1'C + 1'M) 60 min continu 5 x (1'C + 1'M)	10 min continu 20' Escaliers 5 min continu		2 x (6'C + 1'M) 25 min continu 2 x (6'C + 1'M)	2 x (5'C + 1M) 30 min Côtés 1 x (5'C + 1M)				
1	9 juin	5 x (1'C + 1'M) 45 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) 25 min continu 5 x (1'C + 1'M)				
16 juin 2019		13 km Défi Escaliers Fonds de solidarité FTQ Québec								

## COMMENT S'ENTRAÎNER

DIMANCHE ET MERCREDI	LUNDI	JEUDI
<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 <b>sur route parcours plat</b> (jogging lent) avec pauses marchées de 1 minute à toutes les 10 minutes de jogging, si nécessaire.</p>	<p><b>Chaque séance doit être précédée et suivie d'un 5 à 10 minutes de jogging lent sur parcours plat.</b></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><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>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 !

5 mai

**DEMI — MARATHON**  
LÉVIS

20 mai

**— TRAIL COUREUR DES BOIS**  
DUCHESNAY

2 juin

**DESCENTE — ROYALE**  
QUÉBEC

PRÉSENTÉE PAR — les promenades Beauport