



Conseils :

- Toujours débiter et terminer ton entraînement avec une marche active d'au moins 5 minutes.
- Tu dois courir léger, tenter de faire le moins de bruit possible lorsque tu déposes tes pieds au sol.
- Il est primordial de s'adapter **progressivement** au programme pour éviter les blessures, bien gérer sa vitesse et ses intensités et, au besoin, sauter un entraînement ou reprendre la séance précédente.
- Tu dois bien t'alimenter et bien t'hydrater.
- Apprends à connaître tes capacités et apprends à te dépasser.
- Sois actif le plus souvent possible!!!!

Comprendre la légende :

V1 : ta vitesse présentement qui te demande un peu d'effort, c'est UN PEU difficile (C'est une vitesse que tu pourrais maintenir quelques minutes sans t'arrêter. Important : ce n'est pas un sprint...)

V2 : ta vitesse constante (V1) mais un peu plus rapide, qui demande un effort plus intense

V3 : la vitesse demandée pour le Grand Défi, environ 5m-5m30 / km (tu essaies de te fier à la sensation ressentie lors des séances TEST pour trouver le tempo)

M : marche active

TEST : courir sur une piste extérieure 1 km (2 tours et demi), ou sur un trajet que tu auras préalablement calculé, et noter la durée. Nous aurons ainsi une idée de ta vitesse versus la vitesse demandée au GDPL. Pas de panique, ce n'est qu'un point de repère pour t'aider à mieux gérer et comprendre la vitesse requise en V3 et lors de l'évènement !! 😊

Am et Pm : Tu auras 2 entraînements à faire durant cette journée. Un le matin et un le soir.

Programme d'entraînement

Semaine 1 : 8 avril au 14 avril 2012		
Dimanche	5M + TEST!!! + 5M + 10x (1V1+1M) + 5M	=30minutes
Mardi	5M + 10x (1V1+1M) + 5M	=30minutes
Jeudi	5M + 15x (1V1+1M) + 5M	=40minutes
Samedi	5M + 15x (1V1+1M) + 5M	=40minutes

Comment interpréter le premier entraînement :

- Débuter avec une marche active d'au moins 5 minutes
- Calculer 1 km et le courir à une vitesse que tu peux maintenir constante jusqu'à la fin et noter la durée
- Récupérer avec une marche active de 5 minutes
- Faire 10 répétitions de 1 minute vitesse V1 suivi d'une minute de marche active
- Terminer avec une marche active de 5 minutes

Semaine 2 : 15 avril au 21 avril 2012		
Dimanche	5M + 6x (2V1+1M) + 5M	=28minutes
Mardi	5M + 8x (2V1+1M) + 5M	=34minutes
Jeudi	5M + 6x (3V1+1M) + 5M	=34minutes



Samedi	$5M + 8x (3V1+1M) + 5M$	=42minutes
--------	-------------------------	------------

Semaine 3 : 22 avril au 28 avril 2012		
Dimanche	$5M + 4x (4V1+1M) + 5M$	=30minutes
Mardi	$5M + 6x (4V1+1M) + 5M$	=40minutes
Jeudi	$5M + 3x (5V1+1M) + 5M$	=28minutes
Samedi	$5M + 2-3x (TEST!!! + 10M)$	

Semaine 4 : 29 avril au 5 mai 2012		
Dimanche	$5M + 2x (9V1+1M) + 5M$	=30minutes
Mardi	$5M + 2x (9V1+1M) + 5M$	=30minutes
Jeudi	$5M + 2x (12V1+1M) + 5M$	=36minutes
Samedi	$5M + 1x 20V1 + 5M$	=30minutes

Semaine 5 : 6mai au 12 mai 2012		
Dimanche	$5M + 1x 20V1 + 5M$	=30minutes
Mardi	$5M + 1x 25V1 + 5M$	=35minutes
Jeudi	$5M + 10x (2V2+1M) + 5M$	=40minutes
Samedi	$5M + 10x (2V2+1M) + 5M$	=40minutes

Semaine 6 : 13 mai au 19 mai 2012		
Dimanche	$5M + 5x(4V2+2M) + 5M$	=40minutes
Mardi	$5M + 5x(4V2+2M) + 5M$	=40minutes
Jeudi	$5M + 1x30V1 + 5M$	=40minutes
Samedi	$5M + 2-3x(\text{TEST!!!} + 5M)$	

Semaine 7 : 20 mai au 26 mai 2012		
Dimanche	Am : $5M + 10x(1V3+1M) + 5M$	=30minutes
	Pm : $5M + 10x(1V3+1M) + 5M$	=30minutes
Mardi	$5M + 4x(2V3+1M) + 1x4V3 + 5M$	=26minutes
Jeudi	Am : $5M + 10x(1V3+1M) + 5M$	=30minutes
	Pm : $5M + 10x(1V3+1M) + 5M$	=30minutes
Samedi	$5M + 1x35V1 + 5M$	=45minutes

Semaine 8 : 27 mai au 2 juin 2012		
Dimanche	Am : $5M + 10x(2V3+1M) + 5M$	=40minutes
	Pm : $5M + 10x(2V3+1M) + 5M$	=40minutes

Mardi	$5M + 4x (3V3+1M) + 5M$	=26minutes
Jeudi	Am : $5M + 10x (2V3+1M) + 5M$	=40minutes
	Pm : $5M + 10x (2V3+1M) + 5M$	=40minutes
Samedi	$5M + 1x 35V1 + 5M$	=45minutes

Semaine 9 : 3 juin au 9 juin 2012

Dimanche	$5M + 3x (TEST!!! + 5M)$	
Mardi	Am : $5M + 4x (4V3+2M) + 5M$	=34minutes
	Pm : $5M + 4x (4V3+2M) + 5M$	=34minutes
Jeudi	$5M + 10x (2V3 + 1M) + 5M$	=40minutes
Samedi	$5M + 1x 35V1 + 5M$	=45minutes

Semaine 10 : 10 juin au 16 juin 2012

Dimanche	$5M + 3x (1kmV2 + 5M)$	
Mardi	$5M + 1x 20 mollo + 5M$	=30minutes
Jeudi	$5M + 1x 15 mollo + 5M$	=25minutes
Samedi	ON SE RETROUVE À QUÉBEC!!!	