

RioTinto Alcan  
PRÉSENTE



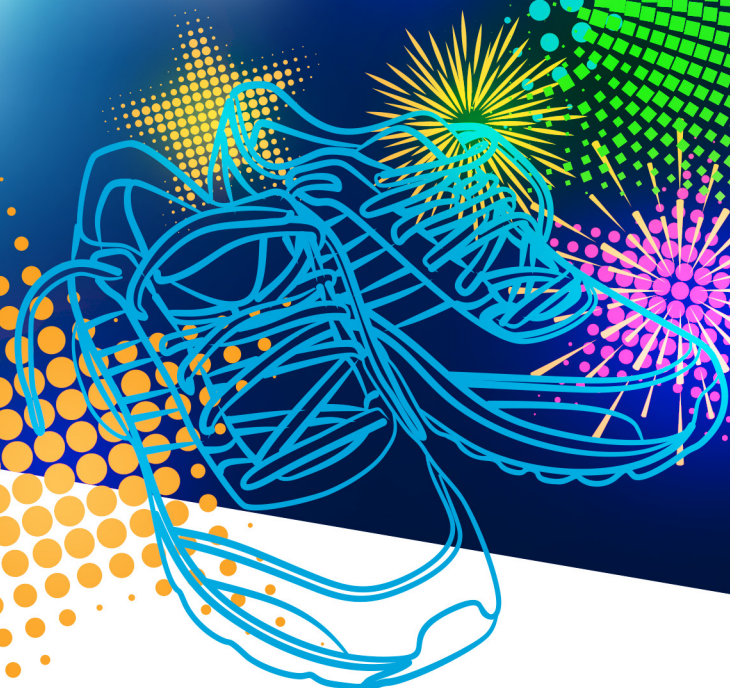
# LA COURSE

DE NUIT

Alimentée par *Saputo*

sports  
experts®

✓ INTERSPORT



2015 | PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT 1

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT - NIVEAU DÉBUTANT 1



Prenez le temps de vous échauffer en marchant 10 minutes. Les périodes de course doivent être réalisées à intensité modérée. À titre indicatif, vous devriez être capable de parler tout en courant. En onze semaines, ce programme devrait vous mener graduellement à votre première course de 5 km.

	L	MARDI	M	JEUDI	V	SAMEDI	DIMANCHE
1	REPOS	4 X 1 min course / 2 min marche	REPOS	6 X 1 min course / 2 min marche	REPOS	4 X 1 min course / 2 min marche	8 X 1 min course / 2 min marche
2	REPOS	4 X 2 min course / 1 min marche	REPOS	6 X 2 min course / 1 min marche	REPOS	4 X 2 min course / 1 min marche	6 X 2 min course / 1 min marche
3	REPOS	4 X 3 min course / 1 min marche	REPOS	6 X 3 min course / 1 min marche	REPOS	4 X 4 min course / 1 min marche	8 min course / + 3 X 3 min course / 1 min marche
4	REPOS	4 X 6 min course / 1 min marche	REPOS	5 X 6 min course / 1 min marche	REPOS	4 X 4 min course / 1 min marche	8 min course / + 3 X 3 min course / 1 min marche
5	REPOS	3 X 1 min course / 2 min marche	REPOS	3 X 1 min course / 2 min marche	REPOS	3 X 1 min course / 2 min marche	10 min course / 2 min marche / + 6 X 1 min course / 2 min marche

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT - NIVEAU DÉBUTANT 1



Prenez le temps de vous échauffer en marchant 10 minutes. Les périodes de course doivent être réalisées à intensité modérée. À titre indicatif, vous devriez être capable de parler tout en courant.

	L	MARDI	M	JEUDI	V	SAMEDI	DIMANCHE
6	REPOS	6 X 5 min course / 1 min marche	REPOS	5 X 7 min course / 1 min marche	REPOS	4 X 4 min course / 1 min marche	20 min course
7	REPOS	5 X 5 min course / 1 min marche	REPOS	2 X 10 min course / 1 min marche	REPOS	5 X 3 min course / 1 min marche	25 min course
8	REPOS	5 X 5 min course / 1 min marche	REPOS	25 min course	REPOS	6 X 3 min course / 1 min marche	4 KM course
9	REPOS	25 min course	REPOS	25 min course	REPOS	7 X 3 min course / 1 min marche	5 KM course
10	REPOS	30 min course	REPOS	30 min course	REPOS	7 X 3 min course / 1 min marche	5 KM course
11	REPOS	30 min course	REPOS	REPOS			