

MADÉLICOURONS 2015 (ENTRAÎNEMENT POUR UN 10 KM)

Ce programme s'adresse à toute personne qui fait un peu de jogging et qui souhaite relever le défi de compléter le 10 km dans le cadre du MADÉLICOURONS qui aura lieu le dimanche 12 juillet 2015.

sem	date	dim	lun	mar	mer	jeudi	ven	sam
1	19 avril	5 X (1'C+1'M) 15 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	4 X (2'C+1'M) 5 min 4 X (2'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 15 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
2	26 avril	5 X (1'C+1'M) 15 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	4 X (2'C+1'M) 5 min 4 X (2'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 15 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
3	3 mai	5 X (1'C+1'M) 20 min 5 X (1'C+1'M)	5 X (4'C+1'M)	repos	2 X (3'C+1'M) 10 min 2 X (3'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 20 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
4	10 mai	5 X (1'C+1'M) 20 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	2 X (3'C+1'M) 10 min 2 X (3'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 20 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
5	17 mai	5 X (1'C+1'M) 25 min 5 X (1'C+1'M)	5 X (5'C+1'M)	repos	2 X (4'C+1'M) 15 min 2 X (4'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 25 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
6	24 mai	5 X (1'C+1'M) 25 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	2 X (4'C+1'M) 15 min 2 X (4'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 25 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
7	31 mai	Test (5 km)	5 X (6'C+1'M)	repos	2 X (4'C+1'M) 15 min 2 X (4'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 30 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
8	7 juin	5 X (1'C+1'M) 30 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	2 X (4'C+1'M) 15 min 2 X (4'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 30 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
9	14 juin	5 X (1'C+1'M) 35 min 5 X (1'C+1'M)	5 X (7'C+1'M)	repos	2 X (5'C+1'M) 20 min 2 X (5'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 35 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
10	21 juin	5 X (1'C+1'M) 35 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	5 km	5 X (1'C+1'M) 35 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
11	28 juin	5 X (1'C+1'M) 40 min 5 X (1'C+1'M)	5 X (8'C+1'M)	repos	2 X (6'C+1'M) 25 min 2 X (6'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 40 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos
12	5 juillet	5 X (1'C+1'M) 40 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos	1 X (8'C+1'M) 25 min 1 X (8'C+1'M)	5 X (1'C+1'M) 40 min 5 X (1'C+1'M)	repos	repos

Madelicourons 2015 le dimanche 12 juillet

COMMENT LE FAIRE :

dimanche et jeudi	lundi	mercredi
<p>Entraînement continu (jogging lent) avec pause marchées d'une (1) minutes à tous les dix (10) minutes de jogging, si nécessaire.</p> <p>Chaque séance doit être précédé et suivi de la séquence suivante : 5 x (1'C+1'M) = 1 minute de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois.</p>	<p>Exemple : 5 x (3'C+1'M) = 3 minutes de Course continue suivies 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> <p>Chaque séance doit être précédée et suivi d'une séquence d'entraînement fractionnée, telle que : 5 x (1'C+1'M) = 1 minutes de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 5 fois</p>

QUELQUES CONSEILS :

- Pour ceux ou celles qui ont été inactifs depuis un certain temps, avoir le consentement d'un médecin.
- Prévoir ses entraînements loin des repas.
- Éviter les périodes d'ensoleillements.
- Boire avant, pendant et après les entraînements.
- Varier ses parcours.
- Investir dans une bonne paire de chaussures.
- Le test de 5 km a pour but de s'habituer à la distance (le temps importe peu).
- À noter qu'il est possible d'inter changer les journées, mais en respectant les dosages et les repos.

Source : Marathon des deux Rives

Référence : Le livre de la course du coin des coureurs par John Stanton

Courir mieux par Jean-François Harvey (Édition de l'homme) Courir au bon rythme (Édition la Presse)

Pour information : Centre d'activités physiques des Îles : 418-986-4060 ou 418-937-6219

Web : www.ilesdelamadeleine.com Web : www.tourismeilesdelamadeleine.com Facebook : Centre d'activités physiques