



MADÉLICOURONS 2015 (ENTRAÎNEMENT POUR UN 5 KM)

Ce programme s'adresse à toute personne qui fait un peu de jogging et qui souhaite relever le défi de compléter le 5 km dans le cadre du **MADÉLICOURONS** qui aura lieu le dimanche 12 juillet 2015.

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

Madelicourons 2015 le dimanche 12 juillet

COMMENT LE FAIRE :

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
Entraînement continu (jogging lent) avec pause marchées d'une (1) minutes à tous les quatre (4) minutes de jogging, si nécessaire.	Un entraînement fractionné est recommandé. Exemple : 5 x (3'C+1'M) = 3 minutes de Course suivies de 1 minute de marche, le tout répété 5 fois.	Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée. Chaque séance doit être précédée et suivie d'une séquence d'entraînement fractionné, tel que : 3 x (1'C+1'M) = 1 minute de Course continue suivies de 1 minute de Marche, le tout répété 3 fois.

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 3 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