

ENTRAÎNEMENT POUR UN 10 km



Programme d'entraînement 2012

Ce programme s'adresse à toute personne qui fait un peu de jogging et qui souhaite relever le défi de compléter le **10 km**, qui aura lieu dans le cadre du Marathon des Deux Rives SSQ, le **26 août 2012** prochain.

Il s'agit d'un programme d'entraînement progressif sur 13 semaines qui vous permettra de courir 10 kilomètres en moins de 70 minutes.

No. sem.	date	dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
13	27 mai, 2012	4 x (1'C +1'M) 15 min 4 x (1'C +1'M)	R	R	3 x (2'C +1'M) 5 min 3 x (2'C +1'M)	4 x (1'C +1'M) 15 min 4 x (1'C +1'M)	R	R
12	3 juin, 2012	5 x (1'C +1'M) 15 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	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)	R	R
11	10 juin, 2012	5 x (1'C +1'M) 15 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	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)	R	R
10	17 juin, 2012*	5 x (1'C +1'M) 20 min 5 x (1'C +1'M)	5 x (4'C +1'M)	R	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)	R	R
9	24 juin, 2012	5 x (1'C +1'M) 20 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	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)	R	R
8	1 juillet, 2012	5 x (1'C +1'M) 25 min 5 x (1'C +1'M)	5 x (5'C +1'M)	R	2 x (3'C +1'M) 10 min 2 x (3'C +1'M)	5 x (1'C +1'M) 25 min 5 x (1'C +1'M)	R	R
7	8 juillet, 2012	5 x (1'C +1'M) 25 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	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)	R	R
6	15 juillet, 2012	5 x (1'C +1'M) 30 min 5 x (1'C +1'M)	5 x (6'C +1'M)	R	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)	R	R
5	22 juillet, 2012	5 x (1'C +1'M) 30 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	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)	R	R
4	29 juillet, 2012	5 x (1'C +1'M) 35 min 5 x (1'C +1'M)	5 x (7'C +1'M)	R	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)	R	R
3	5 août, 2012	5 x (1'C +1'M) 35 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	5 km	5 x (1'C +1'M) 35 min 5 x (1'C +1'M)	R	R
2	12 août, 2012	5 x (1'C +1'M) 40 min 5 x (1'C +1'M)	5 x (8'C +1'M)	R	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)	R	R
1	19 août, 2012	5 x (1'C +1'M) 40 min 5 x (1'C +1'M)	R	R	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)	R	R
	26 août, 2012	10 km du Marathon des Deux Rives SSQ						

* **17 juin** : Pour ceux et celles qui sont déjà à l'entraînement depuis un certain temps, nous vous suggérons de prendre part à l'une des épreuves de la **Descente Royale**, soit à la **course** ou à la **marche**. Cela vous permettra de tester votre forme physique et d'établir un diagnostic sur l'état de votre entraînement.

COMMENT S'ENTRAÎNER



Objectifs

- S'adapter progressivement à courir longtemps.
- Mieux connaître ses capacités et repousser ses limites.
- S'avoir à quoi s'attendre pendant une course.

Comment le faire ?

DIMANCHE ET JEUDI	LUNDI	MERCREDI
Entraînement continu (jogging lent) avec pauses marchées de une (1) minute à tous les dix (10) minutes de jogging, si nécessaire. Chaque séance doit être précédée et suivi de la séquence suivante : 5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de C ourse continue suivies de 1 minute de M arche, le tout répété 5 fois.	Pour les semaines paires, nous recommandons un entraînement fractionné. Exemple: 5 x (3'C + 1'M) = 3 minutes de C ourse continue suivies de 1 minute de M arche, le tout répété 5 fois. Pour les semaines impaires, reposez-vous.	Tous les mercredis, nous proposons un entraînement continu à la course lente, sans pause marchée. Chaque séance doit être précédée et suivi d'une séquence d'entraînement fractionné, telle que : 5 x (1'C + 1'M) = 1 minute de C ourse continue suivies de 1 minute de M arche, le tout répété 5 fois.

Conseils

- Profiter de la moindre occasion pour courir.
- Prévoir ses entraînements loin des repas.
- Éviter les périodes d'ensoleillement (très chaud).
- Boire avant, pendant et après les entraînements.
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (autrement raccourcir la période ou diminuer la vitesse).
- Varier ses parcours.
- Courir en groupe (l'entraînement sera plus agréable).
- Investir dans une bonne paire de chaussures.

Pour toute information concernant ce programme ou pour participer à des Cliniques d'entraînement, communiquez avec le **Coin des Coureurs**.

1049 avenue Cartier

Québec, Québec
G1R 2S3

Téléphone : (418) 522-2345
Télécopieur : (418) 522-0660

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h 30 à 21 h
Samedi 9 h 30 à 18 h
Dimanche 8 h 30 à 17 h

Courriel : villedequébec@runningroom.com

Club de course et de marche: mercredi à 18 h et dimanche à 8 h 30