

CÉGEP EN FORME!

ÉDITION 2023

CÉGEP DRUMMOND

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT - 5 KM

DÉBUTANT (fait peu ou pas d'activités physiques)

SEMAINE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1	8X 1C/1M	Repos	8X 1C/1M	Repos	10X 1C/1M	Activité physique	Repos
2	10X 1C/1M	Repos	5X 2C/1M	Repos	5X 2C/1M	Activité physique	Repos
3	6X 2C/1M	Repos	8X 2C/1M	Repos	8X 2C/1M	Activité physique	Repos
4	5X 3C/1M	Repos	5X 3C/1M	Repos	5X 3C/1M	Activité physique	Repos
5	3X 5C/1M	Repos	3X 5C/1M	Repos	5X 5C/1M	Activité physique	Repos
6	8X 2C/1M	Repos	8X 2C/1M	Repos	2X 10C/1M	Activité physique	Repos
7	5X 5C/1M	Repos	2X 10C/1M	Repos	2X 10C/1M	Activité physique	Repos
8	15' continu	Repos	5X 5C/1M	Repos	20' continu	Activité physique	Repos
9	2X 10C/1M	Repos	15C/1M 10C/1M	Repos	25' continu	Activité physique	Repos
10	20' continu	Repos	15C/1M 10C/1M	Repos	25' continu	Activité physique	Repos
11	20' continu	Repos	25' continu	Repos	30' continu	Activité physique	Repos
12	20' continu	Repos	25' continu	Repos	30' continu	Activité physique	Repos

EXPLICATIONS

3 X 8C/1M = 8 min de course, suivi de 1 minute de marche. Répéter 3 fois.

15' = 15 minutes de course en continu.

INTERMÉDIAIRE (actif, mais fait peu de course à pied)

SEMAINE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1	2X 15C/1M	Activité physique	2X 15C/1M	Repos	20' R1	2X 15C/1M	Repos
2	25' R1	Activité physique	15' R1 + 5' R2	Repos	15' R1 + 15' R2	20' R1	Repos
3	30' R1	Activité physique	15' R1+6X 30s/30s R3 + 10' R1	Repos	15' R1 + 15' R2	20' R1	Repos
4	30' R1	Activité physique	15' R1 + 6 X 1'/1' R3 + 10' R1	Repos	20' R1 + 15' R2	20' R1	Repos
5	35' R1	Activité physique	15' R1+10 X30s/30s R4+10' R1	Repos	25' R2	25' R1	Repos
6	35' R1	Activité physique	15' R1 + 10 X 1'/1' R3 + 10' R1	Repos	5 km R1/ R2	25' R1	Repos
7	5 km R1	Activité physique	15' R1+10 X30s/30s R4+10' R1	Repos	15' R1 + 20' R2	25' R1	Repos
8	6 km R1	Activité physique	15' R1 + 10 X 1'/1' R3 + 10' R1	Repos	30' R2	30' R1	Repos
9	8 km R1	Activité physique	15' R1 + 10 X 1'/1' R4 + 10' R1	Repos	10' R1 + 30' R2	30' R1	Repos
10	10 km R1	Activité physique	15' R1 + 12X1'/30s R3 + 10' R1	Repos	10' R1 + 30' R2	40' R1	Repos
11	2 km R1 3 km R2	Activité physique	15' R1 + 15 X 1'/30s R3 + 10' R1	Repos	5 km R1 + 10' R2	25' R1	Repos
12	5 km R1	Activité physique	5 km R1	Repos	15' R1 + 15' R2	25' R1	Repos

EXPLICATIONS

R1 = Rythme facile (capable de parler en courant)

R2 = Rythme soutenu (capable de garder cette vitesse assez longtemps, mais discussion plus difficile)

R3 = Rythme à très haute intensité

R4 = Le plus vite possible

15' R1 + 5' R2 = 15 minutes rythme facile + 5 minutes rythme de course

15' R1 + 6 X 30s/30s R3 + 10' R1 = 15 minutes rythme facile + 6 fois 30s intenses / 30s faciles + 10 minutes facile