DÉFI BOUGEONS ENSEMBLE!

Commission scolaire des Grandes-Seigneuries

Courir 5 km : le samedi 4 mai 2019

Dans un premier temps, nous proposons aux coureurs réguliers qui veulent courir le 5 km une période de mise en forme de 8 semaines à raison de trois fois par semaine. Quels que soient votre situation ou votre niveau de forme, prenez votre temps! Rappelez-vous que l'objectif du *Défi Bougeons ensemble!* est de bouger et de vivre une expérience de course à votre rythme et non de performer!

Assurez-vous de faire 10 minutes de marche rapide avant de débuter votre entraînement afin de vous échauffer, et de terminer avec 10 minutes de marche pour le retour au calme. Faites attention de ne pas courir trop vite : tout le long de votre entraînement, vous devez être en mesure de tenir une conversation avec quelqu'un, sans être essouflé. Si vous n'êtes pas capable, c'est que vous courez trop vite.

Légende : R = Repos *Ce plan d'entraînement a été conçu par M. Jean-Yves Cloutier, co-auteur des livres Courir au bon rythme 1 et 2.*

NOM									
Semaine du	**Sem.**	**L**	**M**	**M**	**J**	**V**	**S**	**D**	**Commentaires** (Exemples : Comment se sont déroulés vos entraînements? Avez-vous eu à surmonter des difficultés et si oui, lesquelles? Avez-vous modifié votre entraînement et si oui, comment? Etc.)
14 janv.	16	R	20 min	R	25 min	R	R	30 min	
21 janv.	15	R	20 min	R	25 min	R	R	25 min	
28 janv.	14	R	20 min	R	20 min	R	R	35 min	
4 fév.	13	R	25 min	R	30 min	R	R	30 min	
11 fév.	12	R	25 min	R	25 min	R	R	25 min	
18 fév.	11	R	25 min	R	20 min	R	R	35 min	

Légende :

R = Repos

R1 = Vous avez trouvé votre Rythme 1 lorsque, tout au long de votre entraînement, vous êtes en mesure de tenir une conversation sans être essouflé. Cela dit, une fois votre R1 trouvé, vous devez vous chronométrer sur une distance de 1 km (par exemple : 8 min 30 sec / km) afin que votre R1 devienne votre référence pour trouver votre R2.

R2 = Votre R2 correspond à votre R1 moins 30 secondes. Par exemple, si vous avez trouvé votre R1 en courant 1 km en 8 min 30 sec, votre R2 sera de courir 1 km en 8 minutes.

R3 = Votre R3 correspond à votre R1 moins 1 minute. À partir de l'exemple ci-dessus, votre R3 serait de courir 1 km en 7 min 30 sec.

R4 = Votre R4 correspond à votre R1 moins 1 min 30 sec. À partir de l'exemple ci-dessus, votre R4 serait de courir 1 km en 7 minutes.

NOM									
Semaine du	**Sem.**	**L**	**M**	**M**	**J**	**V**	**S**	**D**	**Commentaires** (Exemples : Comment se sont déroulés vos entraînements? Avez-vous eu à surmonter des difficultés et si oui, lesquelles? Avez-vous modifié votre entraînement et si oui, comment? Etc.)
25 fév.	10	R	30 min en R1 au total, dont 2 X 1 min en R3 (1 min entre) *****	R	30 min R1, dont 2 X 5 min R2 (5 min entre)	R	R	35 min	*** Explication de l'entraînement : courir 30 minutes au total, majoritairement en R1, sauf pour les 2 fois 1 minute qui doivent s'effectuer en R3.**
4 mar.	9	R	30 min R1, dont 2 X 1 min 30 sec R3 (1 min 30 entre)	R	35 min R1, dont 2 X 3 min R3 (3 min entre)	R	20 min	40 min	
11 mar.	8	R	30 min R1, dont 3 min R3	R	25 min	R	20 min	Test : 5 km en R4	
18 mar.	7	R	30 min R1, dont 2 X 1 min R4 (1 min entre)	R	35 min R1, dont 2 X 4 min R3 (4 min entre)	R	20 min	40 min	
25 mar.	6	R	25 min R1, dont 2 X 2 min R4 (2 min entre)	R	30 min R1, dont 6 min R3	R	R	35 min	

Semaine du	Sem.	L	M	M	J	V	S	D	**Commentaires** (Exemples : Comment se sont déroulés vos entraînements? Avez-vous eu à surmonter des difficultés et si oui, lesquelles? Avez-vous modifié votre entraînement et si oui, comment? Etc.)
1er avr.	5	R	30 min R1, dont 4 X 30 sec R4 (1 min entre)	R	40 min R1, dont 3 X 3 min R3 (3 min entre)	R	20 min	50 min	
8 avr.	4	R	30 min R1, dont 3 X 1 min R4 (1 min entre)	R	40 min R1, dont 5 min R3	R	R	40 min	
15 avr.	3	R	30 min R1, dont 4 X 45 sec R4 (45 sec entre)	R	35 min R1, dont 7 min R3	R	20 min	45 min	
22 avr.	2	R	30 min R1, dont 6 X 30 sec R4 (30 sec entre)	R	30 min R1, dont 9 min R3	R	20 min	35 min	
29 avr.	1	R	30 min R1, dont 3 min R4	R	25 min	R	4 mai : *5 km*		