

Nous proposons aux coureurs débutants, un programme d'entraînement de 16 semaines divisé en 3 blocs :

Bloc 1 (4 semaines) - objectif : courir 10 minutes en continu

Bloc 2 (6 semaines) - objectif : courir 20 minutes en continu

Bloc 3 (6 semaines) - objectif : courir un 5 km

Les 10 premières semaines sont très progressives (2 premiers blocs) et chaque séance d'entraînement est divisée en 3 parties :

1^{re} partie = marche rapide (MR)

2^e partie = course lente (CL) + marche rapide (MR)

3^e partie = marche rapide (MR)

Les 6 dernières semaines de votre entraînement, vous serez en mesure de courir en course lente continue dans le but de courir 5 km le 4 mai prochain. 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 essoufflé. Si vous n'êtes pas capable, c'est que vous courez trop vite.

Les journées qui ne sont pas indiquées dans le plan d'entraînement sont des journées de repos. La colonne Commentaires peut vous servir à indiquer comment se sont déroulés vos entraînements, si vous avez eu des difficultés à surmonter et lesquelles, si vous avez modifié votre entraînement et comment, etc.

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 marche ou de course à votre rythme et non de performer!

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

Bloc 1 (4 semaines) - objectif : courir 10 minutes en continu

Sem.	Parties	mardi	jeudi	dimanche	Commentaires
(1) 13 janv.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	3 x (2 min CL + 3 min MR)	6 x (1 min CL + 2 min MR)	6 min CL	
	3	5 min MR	2 min MR	19 min MR	
	Durée totale	30 minutes	30 minutes	35 minutes	
(2) 20 janv.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	5 x (1 min CL + 1 min MR)	2 x (3 min CL + 2 min MR)	7 min CL	
	3	5 min MR	10 min MR	13 min MR	
	Durée totale	25 minutes	30 minutes	30 minutes	
(3) 27 janv.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	4 x (2 min CL + 1 min MR)	2 x (4 min CL + 2 min MR)	8 min CL	
	3	8 min MR	8 min MR	17 min MR	
	Durée totale	30 minutes	30 minutes	35 minutes	
(4) 3 fév.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	6 x (1,30 min CL + 1 min MR)	3 x (3 min CL + 2 min MR)	10 min CL	
	3	5 min MR	5 min MR	20 min MR	
	Durée totale	30 minutes	30 minutes	40 minutes	

Bloc 2 (6 semaines) - objectif : courir 20 minutes en continu

Sem.	Parties	mardi	jeudi	dimanche	Commentaires
(5) 10 fév.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	10 min CL	2 x (5 min CL + 2 min MR)	10 min CL	
	3	10 min MR	6 min MR	10 min MR	
	Durée totale	30 minutes	30 minutes	30 minutes	
(6) 17 fév.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	10 min CL	3 x (5 min CL + 2 min MR)	15 min CL	
	3	10 min MR	4 min MR	10 min MR	
	Durée totale	30 minutes	35 minutes	35 minutes	
(7) 24 fév.	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	10 min CL	2 x (5 min CL + 1 min MR)	15 min CL	
	3	10 min MR	8 min MR	10 min MR	
	Durée totale	30 minutes	30 minutes	35 minutes	
(8) 2 mars	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	15 min CL	2 x (6,30 min CL+1 min MR)	15 min CL	
	3	5 min MR	10 min MR	5 min MR	
	Durée totale	30 minutes	35 minutes	30 minutes	
(9) 9 mars	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	10 min CL	3 x (5 min CL + 1 min MR)	15 min CL	
	3	10 min MR	8 min MR	10 min MR	
	Durée totale	30 minutes	35 minutes	35 minutes	
(10) 16 mars	1	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	2	20 min CL	10 min CL	20 min CL	
	3	10 min MR	10 min MR	10 min MR	
	Durée totale	40 minutes	30 minutes	40 minutes	

Bloc 3 (6 semaines) - objectif : courir le 5 km le samedi 2 mai

Sem.	Parties	mardi	jeudi	samedi	Commentaires
(11) 23 mars	Durée totale	20 min CL	20 min CL	25 min CL	
(12) 30 mars	Durée totale	20 min CL	25 min CL	30 min CL	
(13) 6 avr.	Durée totale	25 min CL	30 min CL	30 min CL	
(14) 13 avr.	Durée totale	25 min CL	20 min CL	35 min CL	
(15) 20 avr.	Durée totale	25 min CL	25 min CL	25 min CL	
(16) 27 avr.	Durée totale	25 min CL	20 min CL	Course du 5 km	