

PROGRAMMES DE COURSE À PIED

RECOMMANDATIONS 5 km - 10 km - 21,1 km - 42,2 km

Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'entraînement de préparation à une course.

Ces programmes sont proposés à titre suggestif afin de vous accompagner dans la préparation de votre course.

Si une douleur se présente, prendre du repos. Consultez un spécialiste de la santé si elle persiste.

Débutez vos entraînements avec 5 minutes de marche ou de marche rapide.

Il est important de s'hydrater avant, pendant et après vos entraînements.

Favorisez une intensité modérée qui vous permet de parler lors de la course. Lors des périodes d'intervalles, vous pouvez augmenter l'intensité.

Répartissez vos entraînements dans votre semaine. N'oubliez pas d'insérer des journées de repos entre les entraînements.

Respectez vos limites et adaptez les entraînements à vos capacités.

Pour l'entraînement de musculation et de flexibilité, consultez les [affiches de flexibilité et de musculation](#) dans nos gyms ainsi que [nos programmes d'entraînement en ligne](#). Concentrez vous sur l'entraînement des membres inférieurs et du centre du corps.

★ Pour les personnes qui désirent courir 21,1 km - Il est recommandé de courir 3 à 4 x par semaine, de 30 à 45 minutes en continu, depuis au moins 3 mois avant d'entreprendre cette course.

★ Pour les personnes qui désirent courir 42,2 km - Il est recommandé de courir 3 à 4 x par semaine, de 40 à 60 minutes en continu, depuis au moins 12 mois avant d'entreprendre cette course.



Amusez-vous!

PROGRAMME DE COURSE À PIED 5 KM

MISE EN FORME **Éconofitness**

C = Course M = Marche 2X (1C+1M) = 2 fois (1 minute de course + 1 minute de marche)

	ENTRAINEMENT 1	ENTRAINEMENT 2	ENTRAINEMENT 3	ENTRAINEMENT 4
Semaine 1	2X (1C+1M) 3 MIN. CONTINU 2X (1M+1C)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	2X (1C+1M) 4 MIN. CONTINU 2X (1M+1C)	15-20 MIN. MARCHE RAPIDE
Semaine 2	3X (1C+1M) 5 MIN. CONTINU 3X (1M+1C)	3X (2C+1M)	3X (1C+1M) 6 MIN. CONTINU 3X (1M+1C)	18-22 MIN. MARCHE RAPIDE
Semaine 3	2X (2C+1M) 7 MIN. CONTINU 2X (1M+2C)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	2X (2C+1M) 8 MIN. CONTINU 2X (1M+2C)	20 MIN. (EN ALTERNANCE 1C+1M)
Semaine 4	3X (2C+1M) 9 MIN. CONTINU 3X (1M+2C)	4X (3C+1M)	3X (2C+1M) 10 MIN. CONTINU 3X (1M+2C)	20 MIN. (EN ALTERNANCE 3C+1M)
Semaine 5	2X (3C+1M) 12 MIN. CONTINU 2X (1M+3C)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	2X (3C+1M) 13 MIN. CONTINU 2X (1M+3C)	25 MIN. (EN ALTERNANCE 3C+1M)
Semaine 6	3X (3C+1M) 14 MIN. CONTINU 3X (1M+3C)	5X (4C+1M)	3X (3C+1M) 15 MIN. CONTINU 3X (1M+3C)	25 MIN. (EN ALTERNANCE 4C+1M)
Semaine 7	2X (4C+1M) 15 MIN. CONTINU 2X (1M+4C)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	2X (4C+1M) 16 MIN. CONTINU 2X (1M+4C)	30 MIN. (LE MAXIMUM EN CONTINU)
Semaine 8	3X (4C+1M) 16 MIN. CONTINU 3X (1M+4C)	5x (4C+1M)	3X (4C+1M) 17 MIN. CONTINU 3X (1M+4C)	20 MIN. (LE MAXIMUM EN CONTINU)

PROGRAMME DE COURSE À PIED 10 KM

MISE EN FORME
Éconofitness

C = Course M = Marche 2X (1C+1M) = 2 fois (1 minute de course + 1 minute de marche)

ENTRAINEMENT 1

ENTRAINEMENT 2

ENTRAINEMENT 3

ENTRAINEMENT 4

ENTRAINEMENT 5

Semaine 1

2X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
2X (2C+1M)

4X (1C+1M)
20 MIN. COURSE
4X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
2X (2C+1M)

30 MIN.
DE COURSE
EN CONTINU

Semaine 2

3X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
3X (2C+1M)

4X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
4X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

3X (2C+1M)
10 MIN. COURSE
3X (2C+1M)

Semaine 3

2X (3C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (3C+1M)

5X (1C+1M)
25 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (3C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (3C+1M)

40 MIN.
DE COURSE
EN CONTINU

Semaine 4

2X (4C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (4C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (4C+1M)
15 MIN. COURSE
2X (4C+1M)

Semaine 5

2X (5C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (5C+1M)

5X (1C+1M)
30 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (5C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (5C+1M)

50 MIN.
DE COURSE
EN CONTINU

Semaine 6

2X (6C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (6C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (6C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (6C+1M)

Semaine 7

2X (7C+1M)
25 MIN. COURSE
2X (7C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (7C+1M)
25 MIN. COURSE
2X (7C+1M)

60 MIN.
DE COURSE
EN CONTINU

Semaine 8

2X (8C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (8C+1M)

5X (1C+1M)
40 MIN. COURSE
5X (1C+1M)

MUSCULATION
ET FLEXIBILITÉ

2X (8C+1M)
20 MIN. COURSE
2X (8C+1M)

PROGRAMME DE COURSE À PIED 21,1 KM

MISE EN FORME **Éconofitness**

C = Course M = Marche 2X (1C+1M) = 2 fois (1 minute de course + 1 minute de marche)

	ENT. 1	ENT. 2	ENT. 3	ENT. 4	ENT. 5	ENT. 6
Semaine 1	5X (3C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	35 MIN. DE COURSE	25 MIN. DE COURSE	90 MIN. DE COURSE
Semaine 2	45 MIN. DE COURSE	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		40 MIN. DE COURSE INCLURE 6 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	25 MIN. DE COURSE	90 MIN. DE COURSE
Semaine 3	6X (4C+1M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	40 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE	90 MIN. DE COURSE
Semaine 4	60 MIN. DE COURSE	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		50 MIN. DE COURSE INCLURE 6 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	30 MIN. DE COURSE	100 MIN. DE COURSE
Semaine 5	6X (5C+1M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	70 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE	100 MIN. DE COURSE
Semaine 6	60 MIN. DE COURSE	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		40 MIN. DE COURSE INCLURE 8 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	30 MIN. DE COURSE	100 MIN. DE COURSE
Semaine 7	6X (5C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE	90 MIN. DE COURSE
Semaine 8	10 MIN. DE COURSE	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		20 MIN. DE COURSE INCLURE 4 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	30 MIN. DE COURSE	75 MIN. DE COURSE

PROGRAMME DE COURSE À PIED 42,2 KM

MISE EN FORME **Éconofitness**

C = Course M = Marche 2X (1C+1M) = 2 fois (1 minute de course + 1 minute de marche)

	ENT. 1	ENT. 2	ENT. 3	ENT. 4	ENT. 5	ENT. 6
Semaine 1	3X (5C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	50 MIN. DE COURSE	100 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 2	3X (5C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		50 MIN. DE COURSE INCLURE 8 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	140 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 3	5X (6C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	60 MIN. DE COURSE	140 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 4	5X (6C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		60 MIN. DE COURSE INCLURE 8 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	150 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 5	4X (7C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	60 MIN. DE COURSE	160 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 6	3X (7C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		70 MIN. DE COURSE INCLURE 8 ACCÉLÉRATIONS DE 15-20 SEC.	160 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 7	2X (5C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>	30 MIN. DE COURSE	60 MIN. DE COURSE	150 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE
Semaine 8	2X (5C+2M)	<u>MUSCULATION ET FLEXIBILITÉ</u>		30 MIN. DE COURSE	120 MIN. DE COURSE	30 MIN. DE COURSE