

Plan d'entraînement



Le plan d'entraînement est conçu pour le débutant qui voudrait relever le Défi de courir un tronçon de 10 km au Défi 117. Ce n'est pas un programme de performance, donc l'intensité et la cadence doivent rester modérées en tout temps. Ne jamais hésiter à marcher davantage si vous en sentez le besoin. Bonne course!

Planifiez-vous trois entraînements par semaine (minimum). Si vous sentez votre semaine difficile ne passez pas à la semaine suivante recommencez plutôt la même semaine d'entraînement.

Phase 1 (On se lance)

Prévoir une vingtaine de minutes, identifiez vous un repère à 1 km de votre maison. À votre rythme alternez marche et jogging léger, n'hésitez surtout pas de marcher de longues minutes pour quelques secondes de course si vous en sentez le besoin.

À retenir :

- La fréquence d'entraînement : 3 fois par semaine
- Alternier la marche et la course
- On s'écoute



Vous allez voir, le corps humain s'adapte et sans vous en rendre compte, au bout de quelques semaines, vous allez être en mesure de compléter l'aller-retour sans avoir à marcher.

C'est la phase la plus difficile, si vous persistez à passer au travers de cette phase, plus rien ne peut vous arrêter.

Phase 2

Vous êtes maintenant capable de jogger **2 kilomètres sans arrêt**. Notez votre temps à chaque semaine, si tout va bien, vous allez pouvoir ajouter trois minutes à votre course.

Exemples :

Semaine 5 : 13 minutes de jogging 3 fois par semaine

Semaine 6 : 16 minutes de jogging 3 fois par semaine

Semaine 7 : 19 minutes de jogging 3 fois par semaine



Jusqu'à ce que vous soyez capable de courir 3 fois par semaine 30 minutes.

Phase 3

Maintenant rien ne peut vous arrêter, vous êtes capable de jogger 3 fois 30 minutes par semaine.

Dans la phase 3 on garde 2 courses semaines de 30 minutes et pour la 3^{ième} on ajoute 5 minutes à chaque semaine jusqu'au Défi 117.

Quelques principes à respecter

- Avant de courir toujours faire 5 minutes de marche avant et après votre course.
- Il faut se garder du temps pour faire de la flexibilité après votre séance d'entraînement.



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.



L'équipe du Défi 117

Bonne course!