

Programme d'entraînement pour débutants

| | 1 ^{er} entraînement | 2 ^{ème} entraînement | 3 ^{ème} entraînement |
|-------------------|---|---|---|
| Semaine 1 | 10 min M + 3 X (1 min C et 3 min MR) | 10 min M + 3 X (1 min C et 3 min MR) | 10 min M + 4 X (1 min C et 3 min MR) |
| Semaine 2 | 10 min M + 4 X (1 min C et 3 min MR) | 10 min M + 5 X (1 min C et 3 min MR) | 10 min M + 5 X (1 min C et 3 min MR) |
| Semaine 3 | 10 min M + 3 X (2 min C et 3 min MR) | 10 min M + 3 X (2 min C et 3 min MR) | 10 min M + 3 X (2 min C et 3 min MR) |
| Semaine 4 | 10 min M + 4 X (2 min C et 3 min MR) | 10 min M + 4 X (2 min C et 3 min MR) | 10 min M + 4 X (2 min C et 3 min MR) |
| Semaine 5 | 7 min M + 5 X (3 min C et 2 min MR) | 7 min M + 5 X (3 min C et 2 min MR) | 7 min M + 6 X (3 min C et 2 min MR) |
| Semaine 6 | 7 min M + 5 X (3 min C et 2 min MR) | 7 min M + 5 X (3 min C et 2 min MR) | 7 min M + 6 X (3 min C et 2 min MR) |
| Semaine 7 | 7 min M + 5 X (4 min C et 2 min MR) | 7 min M + 5 X (4 min C et 2 min MR) | 7 min M + 6 X (4 min C et 2 min MR) |
| Semaine 8 | Test chronométré sur 5 km | 4 min M + 5 X (5 min C et 2 min MR) | 4 min M + 6 X (5 min C et 2 min MR) |
| Semaine 9 | 4 min M + 5 X (6 min C et 1 min MR) | 4 min M + 6 X (6 min C et 1 min MR) | 4 min M + 7 X (6 min C et 1 min MR) |
| Semaine 10 | 4 min M + 5 x (7 min C et 1 min MR) | 4 min M + 5 x (7 min C et 1 min MR) | 4 min M + 6 x (7 min C et 1 min MR) |
| Semaine 11 | Défi Gérard-Côté | 4 min M + 3 X (8 min C et 1 min MR) | 4 min M + 2 X (8 min C et 1 min MR) |
| Semaine 12 | 7 min M + 3 X (9 min C et 2 min MR) | 7 min M + 3 X (9 min C et 2 min MR) | 7 min M + 4 X (9 min C et 2 min MR) |
| Semaine 13 | 4 min M + 3 X (10 min C et 1 min MR) | 4 min M + 4 X (10 min C et 1 min MR) | 4 min M + 4 X (10 min C et 1 min MR) |
| Semaine 14 | 4 min M + 3 X (12 min C et 1 min MR) | 4 min M + 3 X (13 min C et 1 min MR) | 4 min M + 3 X (14 min C et 1 min MR) |
| Semaine 15 | 4 min M + 2 X (15 min C et 2 min MR) | 4 min M + 2 X (16 min C et 2 min MR) | 4 min M + 2 X (17 min C et 2 min MR) |
| Semaine 16 | 4 min M + 2 X (15 min C et 2 min MR) | 4 min M + 2 X (16 min C et 2 min MR) | 4 min M + 2 X (9 min C et 2 min MR) |

Légende :

M = marche lente

MR = marche rapide

C = course en R1

Programme d'entraînement pour débutants

Ce programme basé sur l'**alternance** de la **marche lente (M)**, **marche rapide (MR)** et de la **course (C)**, s'adresse surtout aux personnes inactives depuis plusieurs mois, voire plusieurs années, ainsi qu'à ceux et celles qui reviennent à l'entraînement après une blessure.

La **marche rapide (MR)** est une marche dynamique correspondant à un rythme de 120 à 140 pas à la minute.

Le rythme de la course en R1 (**C**) correspond à un jogging lent que vous estimez pouvoir tenir sur une distance de 5 km sans être essoufflé. En compétition, cette vitesse devrait être un peu plus rapide.

- si, en compétition, votre intention est de courir un 5 km en 30 minutes = vitesse de 6 min/km
- en entraînement, votre vitesse de course en R1 devrait être de 50 à 60 sec plus lente c'est-à-dire une vitesse de 6 min 50 sec/km à 7 min/km

Exemple d'interprétation d'une cellule du tableau:

10 min M +
3 X (3 min C et 3 min MR)
correspond à
10 minutes de marche lente +
3 répétitions (3 minutes de course en R1 et 3 minutes de marche rapide)
pour un entraînement total de 28 minutes

Après quelques semaines d'entraînement, si votre condition physique s'améliore, vous pouvez augmenter légèrement et progressivement votre vitesse de course, tout en demeurant en contrôle respiratoire.

Il est important de faire quelques séries de 10 à 20 répétitions d'exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen. Bien soignés, ces muscles contribuent à une bonne respiration et à une meilleure tenue, diminuant les risques de maux de dos.

Bonne préparation !