



LES YMCA
DU QUÉBEC
Santé, sports
et loisirs

Préparez-vous à relever le défi du printemps

Programme d'entraînement 10 km course de 8 semaines

Etre capable de courir 40 minutes sans arrêt

6	aucun effort	Vitesse <u>Lente</u> = très confortable	Age	60-74% f _{max}	75-84% f _{max}	85-95% f _{max}
7	très très légère			vitesse <u>L</u>	vitesse <u>M</u>	vitesse <u>R</u>
8		Vitesse <u>Moyenne</u> = vitesse près de celle de la compétition	20	120-148	149-168	170-190
9	très légère		25	117-144	145-164	165-185
10			30	114-140	141-161	162-180
11	assez légère	Vitesse <u>Rapide</u> = vitesse plus rapide que celle de la compétition	35	111-137	138-157	158-176
12			40	108-133	134-151	152-171
13	modérée	Étirez-vous après chacune de vos séances :	45	105-130	131-149	150-166
14			50	102-126	127-144	145-162
15	intense		55	99-122	123-140	141-157
16			60	96-118	119-136	137-152
17	très intense		65	93-115	116-132	133-147
18			70	90-111	112-126	127-146
19	très très intense		75	87-107	108-123	124-138
20						

Exemple séance 1 :

Je marche (ou jogging très lent) durant les 10 premières minutes. Par la suite, j'accélère durant une minute (vitesse rapide) ce n'est pas un sprint. Je conserve la même vitesse durant toute la minute et je récupère en marchant (ou jogging très lent) durant deux minutes. Je répète cela cinq autres fois. Je termine par une marche (ou jogging très lent) de douze minutes.

Semaine	Programme d'entraînement	Durée séance	😊	Commentaire	☹️
1	10 min L - 6 x (1 min R - 2 min L) - 12 min L	40 minutes			
	10 min L - 2 x (5 min M - 5 min L) - 5 min L	35 minutes			
	6 km distance à parcourir rythme continu				
2	10 min L - 5 x (2 min R - 3 min L) - 10 min L	45 minutes			
	10 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min M - 10 min L	40 minutes			
	7 km distance à parcourir rythme continu				
3	10 min L - 8 x (1 min R - 2 min L) - 11 min L	45 minutes			
	10 min L - 5 min M - 5 min L - 5 min R - 5 min L - 5 min M - 10 min L	45 minutes			
	10 min L - 10 min M - 10 min L	30 minutes			
	8 km distance à parcourir rythme continu				
4	10 min L - 6 x (2 min R - 3 min L) - 5 min L	45 minutes			
	10 min L - 2 x (10 min M - 10 min L) - 5 min L	55 minutes			
	9 km distance à parcourir rythme continu				
5	10 min L - 10 x (1 min R - 2 min L) - 5 min L	45 minutes			
	10 min L - 5 min R - 5 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min R - 10 min L	50 minutes			
	10 min L - 15 min M - 10 min L	35 minutes			
	10 km distance à parcourir rythme continu				
6	10 min L - 5 x (3 min R - 2 min L) - 10 min L	45 minutes			
	15 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min R - 5 min L - 10 min M - 10 min L	60 minutes			
	12 km distance à parcourir rythme continu				
7	10 min L - 6 x (2 min R - 2 min L) - 6 min L	40 minutes			
	10 min L - 4 x (5 min R - 5 min L) - 5 min L	55 minutes			
	10 min L - 20 min M - 5 min L	35 minutes			
	11 km distance à parcourir rythme continu				
8	10 min L - 2 x (5 min M - 5 min L) 5 min L lundi ou mardi	35 minutes			
	10 min L - 6 x (1 min R - 3 min L) - 6 min L mercredi ou jeudi	40 minutes			
	10 km compétition				

Programme conçu par Myriam Grenon m.sc de l'éducation physique, kinésiologue