



LES YMCA
DU QUÉBEC
Santé, sports
et loisirs

Préparez-vous à relever le défi du printemps

Programme d'entraînement 5 km course de 8 semaines

Intensité de l'exercice selon
La perception subjective

6	aucun effort
7	très très légère
8	
9	très légère
10	
11	assez légère
12	
13	modérée
14	
15	intense
16	
17	très intense
18	
19	très très intense
20	

Vitesse **Lente** = très confortable

Vitesse **Moyenne** = vitesse près de celle de la compétition

Vitesse **Rapide** = vitesse plus rapide que celle de la compétition

Étirez-vous après chacune de vos séances :

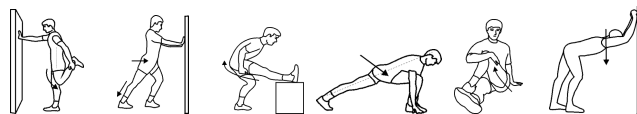


Tableau des fréquences cardiaques en fonction de l'âge
selon la formule 220-âge

Age	60-74% f _{cmax} vitesse L	75-84% f _{cmax} vitesse M	85-95% f _{cmax} vitesse R
20	120-148	149-168	170-190
25	117-144	145-164	165-185
30	114-140	141-161	162-180
35	111-137	138-157	158-176
40	108-133	134-151	152-171
45	105-130	131-149	150-166
50	102-126	127-144	145-162
55	99-122	123-140	141-157
60	96-118	119-136	137-152
65	93-115	116-132	133-147
70	90-111	112-126	127-146
75	87-107	108-123	124-138

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 quatre autre fois. Je termine par une marche (ou jogging très lent) de cinq minutes.

Fréquence d'entraînement: 3 fois / semaine (30 à 45 minutes)

Semaine	Entraînement de course	Durée séance	😊	Commentaires	☹️
1	10 min L - 5 x (1 min R - 2 min L) - 5 min L	30 minutes			
	15 min L - 5 min M - 10 min L	30 minutes			
	4 km distance à parcourir rythme continu				
2	10 min L - 3 x (2 min R - 3 min L) - 5 min L	30 minutes			
	10 min L - 2 x (5 min M - 5 min L)	30 minutes			
	4.5 km distance à parcourir rythme continu				
3	10 min L - 8 x (30 sec R - 2 min L) - 8 min L	35 minutes			
	10 min L - 10 min M - 10 min	30 minutes			
	5km distance à parcourir rythme continu				
4	10 min L - 4 x (2 min R - 3 min L) - 5 min L	35 minutes			
	10 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min R - 10 min L	40 minutes			
	4 km distance à parcourir rythme continu				
5	10 min L - 7 x (1 min R - 2 min L) - 9 min L	40 minutes			
	10 min L - 3 X (5 min M - 5 min L)	40 minutes			
	5 km distance à parcourir rythme continu				
6	10 min L - 10x (30 sec R - 2 min L) - 5 min L	40 minutes			
	10 min L - 2 X (10 min M - 5 min L) - 5 min L	45 minutes			
	5.5 km distance à parcourir rythme continu				
7	10 min L - 5 x (2 min R - 3 min L) - 5 min L	40 minutes			
	10 min L - 20 min M - 10 min L	40 minutes			
	6 km distance à parcourir rythme continu				
8	10 min L - 2 X (5min M - 5 min L) lundi ou mardi	30 minutes			
	10 min L - 6x (30 sec R - 2 min L) - 5 min L mercredi ou jeudi	30 minutes			
	5 km compétition				

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