



LES YMCA
DU QUÉBEC
Santé, sports
et loisirs

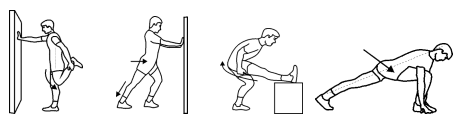
Préparez-vous à relever le défi du printemps Programme d'entraînement 1 km course de 8 semaines

Vitesse **Lente** = très confortable (marche ou jogging lent)

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 :



- Trois programmes d'entraînement par semaine vous sont proposés pour une durée de huit semaines. Vous pouvez les faire n'importe où. (au parc, dans la rue, sur un sentier de gravier,...)
- Il est important de bien répartir son entraînement. Les entraînements de course ne doivent pas être effectués deux journées consécutives. Alternier vos séances de course avec d'autres activités.
- Il est plus facile de déterminer des journées d'entraînement fixes à l'avance en fonction de votre horaire afin de conserver une certaine régularité.
- Suivre l'ordre des programmes afin de respecter la progression.
- Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas effectuer les trois programmes dans la semaine passer aux entraînements de la semaine suivante. Ne pas accumuler plus de trois programmes par semaine.
- Inviter des amis ou des parents à suivre le programme avec vous.
- Profiter de toutes les occasions pour bouger à la maison et à l'école. Profiter du printemps, allez jouer dehors !

Exemple séance 1 :

Je marche (ou jogging très lent) durant les 5 premières minutes. Par la suite, j'accélère durant une minute (jogging 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 une minute. Je répète cela trois autres fois. Je termine par une marche (ou jogging très lent) de deux minutes.

Semaine	Séance	Entraînement de course	Durée	😊	Commentaire	☹️
1	1	5 min L - 4 X (1 min M + 1 min L) - 2 min L	15			
	2	5 min L - 6 X (20 sec R + 40 sec L) - 4 min L	15			
	3	10 min	10			
2	4	5 min L - 2 X (2 min M + 2 min L) - 2 min L	15			
	5	6 min L - 6 X (30 sec R + 1 min L) - 5 min L	20			
	6	10 min	10			
3	7	5 min L - 5 X (1 min M + 1 min L) - 5 min L	20			
	8	7 min L - 8 X (20 sec R + 40 sec L) - 5 min L	20			
	9	10 min	10			
4	10	5 min L - 2 X (3 min M + 2 min L)	15			
	11	5 min L - 8 X (30 sec R + 1 min L) - 3 min L	20			
	12	10 min	10			
5	13	5 min L - 6 X (1 min M + 1 min L) - 3 min L	20			
	14	6 min L - 9 X (20 sec R + 40 sec L) - 5 min L	20			
	15	15 min	15			
6	16	5 min L - 3 X (2 min M + 2 min L) - 3 min L	20			
	17	5 min L - 10 X (30 sec R + 1 min L)	20			
	18	15 min	15			
7	19	5 min L - 7 X (1 min M + 1 min L) - 1 min L	20			
	20	7 min L - 10 X (20 sec R + 40 sec L) - 3 min L	20			
	21	15 min	15			
8	22	4 min L - 2 X (4 min M + 4 min L) lundi ou mardi	20			
	23	6 min L - 6 X (30 sec R + 1 min L) mercredi ou jeudi	15			
	24	5 à 10 minutes L - 1 km compétition				