



MIDTOWN: ENTRAÎNEMENT POUR LE COUREUR

Vous vous apprêtez à courir peut être pour la première fois un 10 km. Félicitation pour ce défi et préparez-vous bien.

PETITS CONSEILS :

- Ne pas commencer trop vite.
- Si vous courez seul, vous ne devez jamais vous sentir en difficulté, pour les premiers kilomètres, obligez vous à ralentir.
- Si vous êtes plusieurs, commencer à un rythme qui vous permettra de converser entre vous.
- Pour progresser, inutile de courir tous les jours, 3 fois par semaine c'est amplement suffisant.
- Munissez vous d'une bonne paire de chaussure de course, ceci vous évitera de vous blesser, plusieurs magasins spécialisés sont disponibles à Montréal.
- Motivez vous à deux ou à plusieurs, il vous sera plus facile de persévérer.

Vous trouverez ci dessous un programme pour TOUS qui j'espère vous permettra d'atteindre vos objectifs. Tout d'abord, quelques précisions concernant les vitesses de course.

TROIS PALIERS DE VITESSE : V1, V2 ET V3

V1: Vitesse plus lente que votre vitesse de croisière de jogging ou marche rapide.

V2: Vitesse de croisière de jogging (votre rythme ou votre pace)

V3 : Vitesse légèrement plus rapide que le jogging.

Programme pour un coureur voulant courir le 10 km en 1 heure.

V1 : Entre 6,30 et 7 minutes/km

V2 : 6 minutes/km

V3 : Entre 5,30 et 5,45 minutes/km

VITESSE DE COURSE SELON LE TEMPS DÉSIRÉ

<u>TEMPS DÉSIRÉ</u>	<u>V1</u>	<u>V2</u>	<u>V3</u>
45 MINUTES	5 :00	4 :30	4 :00
50 MINUTES	5 :30	5 :00	4 :30
55 MINUTES	6 :00 à 6 :30	5 :30	5 :00 à 5 :20
60 MINUTES	6 :30 à 7 :00	6 :00	5 :30 à 5 :45
65 MINUTES	7 :00 à 7 :30	6 :30	6 :00 à 6 :20

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 10 SEMAINES

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Semaine 1	Total : 20 mns course 1 mn marche 4x5 mns course (V1)	Total : 20 mns course 1 mn marche 4x5 mns course (V1)	Total : 20 mns course 1 mn marche 4x5 mns course (V1)
Semaine 2	Total : 20 mns course 1 mn marche 2x10 mns course (V1)	Total : 20 mns course 1 mn marche 2x10 mns course (V1)	Total : 20 mns course 1 mn marche 2x10 mns course (V1)
Semaine 3	30 minutes de course (V1)	30 minutes de course (V1)	30 minutes de course (V1)
Semaine 4	10 mns course (V1) 20 mns course (V2)	Intervalles : 30 mns 2 mns (V1) 2mns (V2)	10 mns course (V1) 20 mns course (V2)
Semaine 5	30 mns course (V2)	30 mns course (V2)	30 mns course (V2)
Semaine 6	35 mns course (V2)	Intervalles : 30 mns 2 mns course (V2) 2 mns course (V3)	35 mns course (V1)
Semaine 7	35 mns course (V2)	20 mns course (V2) 10 mns course (V3)	40 mns course (V1)
Semaine 8	45 mns course (V2)	Intervalles : 40 mns 2 mns course (V2) 3mns course (V3)	45 mns course (V1)
Semaine 9	45 mns course (V2)	50 mns course (V2)	50 mns course (V2)
Semaine 10	50 mns course (V2)	60 mns course (V2)	50 mns course (V2)

Si toute fois certains jours sont plus difficiles que d'autres, n'hésitez pas à ralentir un peu. En revanche si vous vous sentez plus en forme, à partir de la semaine 5 vous pouvez augmenter raisonnablement votre vitesse V1, V2 et V3.

Choisissez un parcours varié avec quelques côtes afin de vous familiariser avec celles ci.

Surtout soyez prudent, la signalisation routière est là aussi pour nous. Concernant la nutrition et l'hydratation, suivez les judicieux conseils de notre équipe de nutritionnistes. Pour terminer, si vous avez des questions ou aimeriez avoir des conseils personnalisés sur votre technique de course ou de votre entraînement, Contactez-nous par courriel (m.clinique@midtown.com)

Bonne course à toutes et à tous!