

04 DÉFI MAI 2019 YMCA

Parc
Maisonneuve
Montréal



Préparez-vous à relever le Défi YMCA

Programme
d'entraînement
de 8 semaines
10 km course

L **Vitesse Lente**
Très confortable
(marche ou jogging lent)

M **Vitesse Moyenne**
Vitesse près de celle
de la compétition

R **Vitesse Rapide**
Vitesse plus rapide que
celle de la compétition,
c'est presque un sprint

▶ **Étirez-vous après
chacune de vos séances :**

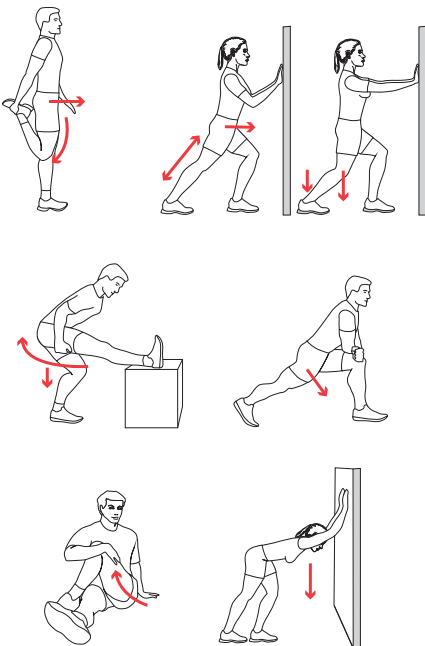


Tableau des fréquences cardiaques en fonction de l'âge

Selon la formule 220 - âge

ÂGE	L	M	R
	60-74% FC MAX	75-84% FC MAX	85-95% FC MAX
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

Intensité de l'exercice selon la perception subjective

6	Aucun effort
7	Très très léger
8	
9	Très léger
10	
11	Assez léger
12	
13	Modéré
14	
15	Intense
16	
17	Très intense
18	
19	Très très intense
20	

Grille du programme à la page suivante

Programme d'entraînement de 8 semaines 10 km course

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	SÉANCE	ENTRAÎNEMENT DE COURSE	DURÉE	COMMENTAIRES
1	1	10 min L • 6x (1 min R + 2 min L) • 12 min L	40	
	2	10 min L • 2x (5 min M + 5 min L) • 5 min L	35	
	3	6 km distance à parcourir • rythme continu		
2	4	10 min L • 5x (2 min R + 3 min L) • 10 min L	45	
	5	10 min L • 10 min M • 5 min L • 5 min M • 10 min L	45	
	6	7 km distance à parcourir • rythme continu	30	
	7	10 min L • 8x (1 min R + 2 min L) • 11 min L		
3	8	10 min L • 5 min M • 5 min L • 5 min R • 5 min L • 5 min M • 10 min L	45	
	9	10 min L • 10 min M • 10 min L	55	
	10	8 km distance à parcourir • rythme continu		
4	11	10 min L • 6x (2 min R + 3 min L) • 5 min L	45	
	12	10 min L • 2x (10 min M + 10 min L) • 5 min L	55	
	13	9 km distance à parcourir • rythme continu		
5	14	10 min L • 10x (1 min R + 2 min L) • 5 min L	45	
	11	10 min L • 5 min R • 5 min L • 10 min M • 5 min L • 5 min R • 10 min L	50	
	15	10 min L • 15 min M • 10 min L	35	
	16	10 km distance à parcourir • rythme continu		
6	17	10 min L • 5x (3 min R + 2 min L) • 10 min L	45	
	18	15 min L • 10 min M • 5 min L • 5 min R • 5 min L • 10 min M • 10 min L	60	
	19	12 km distance à parcourir • rythme continu		
7	20	10 min L • 6x (2 min R + 2 min L) • 6 min L	40	
	21	10 min L • 4x (5 min R + 5 min L) • 5 min L	55	
	21	10 min L • 20 min M • 5 min L	35	
	22	11 km distance à parcourir • rythme continu		
8	23	10 min L • 2x (5 min M + 5 min L) • 5 min L	35	<i>lundi ou mardi</i>
	24	10 min L • 6x (1 min R + 3 min L) • 6 min L	40	<i>mercredi ou jeudi</i>
	25	10 km compétition		