



Préparez-vous à relever le Défi YMCA

Programme
d'entraînement
de 8 semaines
2 km course

Le programme

- ▶ 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, etc.
- ▶ Il est important de bien répartir son entraînement. Les entraînements de course ne doivent pas être effectués deux journées consécutives. Alternez 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.
- ▶ Suivez 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, passez aux entraînements de la semaine suivante. N'accumulez pas plus de trois programmes par semaine.
- ▶ Invitez des amis ou des parents à suivre le programme avec vous.
- ▶ Profitez de toutes les occasions pour bouger à la maison et à l'école.
- ▶ Profitez du printemps, allez jouer dehors!



Vitesse Lente

Très confortable
(marche ou jogging lent)



Vitesse Moyenne

Vitesse près de celle
de la compétition

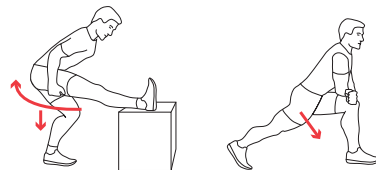
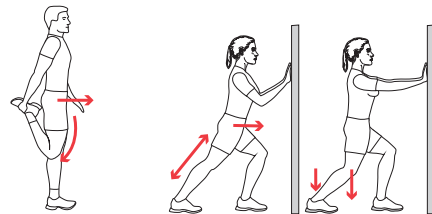


Vitesse Rapide

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





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



Programme d'entraînement de 8 semaines 2 km course

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	COMMENTAIRES  
1 50 min	1	5 min L • 4x (1 min M + 1 min L) • 2 min L	15	
	2	5 min L • 7x (20 sec R + 40 sec L) • 3 min L	15	
	3	4 min L • 2x (4 min M + 4 min L)	20	
2 55 min	4	5 min L • 3x (2 min M + 3 min L)	20	
	5	6 min L • 6x (30 sec R + 1 min L) • 5 min L	20	
	6	5 min L • 6 min M • 4 min L	15	
3 60 min	7	5 min L • 5x (1 min M + 1 min L)	15	
	8	7 min L • 8x (20 sec R + 40 sec L) • 5 min L	20	
	9	5 min L • 2x (5 min M + 5 min L)	25	
4 55 min	10	5 min L • 3x (3 min M + 2 min L)	20	
	11	5 min L • 8x (30 sec R + 1 min L) • 3 min L	20	
	12	5 min L • 2x (2 min R + 3 min L)	15	
5 65 min	13	8 min L • 6x (1 min M + 1 min L) • 5 min L	25	
	14	6 min L • 9x (20 sec R + 40 sec L) • 5 min L	20	
	15	5 min L • 8 min M • 7 min L	20	
6 70 min	16	4 min L • 4x (2 min M + 2 min L)	20	
	17	7 min L • 10x (30 sec R + 1 min L) • 3 min L	25	
	18	5 min L • 2x (3 min R + 5 min L) • 4 min L	25	
7 60 min	19	8 min L • 7x (1 min M + 1 min L) • 3 min L	25	
	20	7 min L • 10x (20 sec R + 40 sec L) • 3 min L	20	
	21	5 min L • 10 min M • 5 min L	20	
8 ± 55 min	22	4 min L • 2x (4 min M + 4 min L)	20	
	23	6 min L • 6x (30 sec R + 1 min L) - 5 min L	20	
	24	5 à 10 minutes L • 2 km compétition		