



NUTRITION • PLEIN AIR • BIEN-ÊTRE
 (450) 938-1842 | info@activiesante.ca | www.activiesante.ca

Plan d'entraînement - 5 km débutant

Ce programme de 8 semaines vous préparera à votre course de 5 km. J'ai choisi de l'exprimer en terme de temps, il est selon moi plus facile de calculer le temps qu'il reste... Que de "tourner en rond" dans son quartier afin de compléter le nombre de kilomètre à parcourir. Surtout, ne vous découragez pas aux premières séances, je vous promets que vous allez sentir une amélioration au cours des semaines suivantes ! Profitez de votre samedi pour varier votre programme d'entraînement en faisant une bonne randonnée en montagne, en allant nager, ou tout autre activité physique qui vous vient à l'esprit !!! Petit truc... Variez les types de sol sur lesquels vous courrez (ex.: route, gazon, sentier, etc.). Amusez-vous et bon entraînement 😊

*Pensez à intégrer un programme de musculation et d'étirement à votre planification, il vous évitera de facheuses blessures!

*Il est à noter que ce programme d'entraînement est généralisé afin de répondre aux besoins d'une clientèle très diversifiée. Il est recommandé de consulter un entraîneur personnel ou un kinésiologue. En effet, un professionnel en entraînement adaptera et réorganisera efficacement vos séances de course, de musculation et d'étirement en fonction de votre condition physique et de vos disponibilités.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	Notes personnelles
Semaine 1	Repos	Intervalle : 2mn course - 1mn marche X 7 = 21 mn	Repos	Intervalle : 2mn course - 1mn marche X 7 = 21 mn	Repos	Repos actif en famille ou entre amis(es)	Intervalle : 4mn course - 1mn marche X 6 = 30 mn	
Semaine 2	Idem semaine 1	Intervalle : 6mn course - 1mn marche X 5 = 35 mn	Idem semaine 1	Intervalle : 6mn course - 1mn marche X 5 = 35 mn	Idem semaine 1	Idem semaine 1	Intervalle : 8mn course - 1mn marche X 4 = 36 mn	
Semaine 3	Idem semaine 1	Intervalle : 10mn course - 1mn marche X 4 = 40 mn	Idem semaine 1	Intervalle : 10mn course - 1mn marche X 4 = 40 mn	Idem semaine 1	Idem semaine 1	Intervalle : 12mn course - 1mn marche X 3 = 39 mn	
Semaine 4	Idem semaine 1	Intervalle : 14mn course - 2mn marche X 3 = 48 mn	Idem semaine 1	Intervalle : 14mn course - 2mn marche X 3 = 48 mn	Idem semaine 1	Idem semaine 1	Intervalle : 16mn course - 2mn marche X 3 = 54 mn	
Semaine 5	Idem semaine 1	Intervalle : 18mn course - 2mn marche X 2 = 40 mn	Idem semaine 1	Intervalle : 18mn course - 2mn marche X 2 = 40 mn	Idem semaine 1	Idem semaine 1	Intervalle : 20mn course - 2mn marche X 2 = 44 mn	
Semaine 6	Idem semaine 1	25 mn course (sans marche)	Idem semaine 1	25 mn course (sans marche)	Idem semaine 1	Idem semaine 1	30 mn course (sans marche)	
Semaine 7	Idem semaine 1	35 mn course (sans marche)	Idem semaine 1	35 mn course (sans marche)	Idem semaine 1	Idem semaine 1	40 mn course (sans marche)	
Semaine 8	Idem semaine 1	25 mn course (sans marche)	Idem semaine 1	25 mn course (sans marche)	Idem semaine 1	Jour de la course !		

Mon objectif est ... (ex.: 5 km Galopade)

Je le fais pour ... (ex. : être en meilleur santé, enseigner à mes enfants le plaisir que procure un mode de vie actif, avoir une meilleure estime de moi, perdre quelques kilos en trop, etc.) Ne perdez pas de vue la raison pour laquelle vous le faites; dans les moments plus difficiles elle sera là pour vous motiver.

Après avoir atteint mon objectif je m'offrirais... (ex.: une journée au spa)