

GDPL - La Course 2018 - Programme d'entraînement - Étape 1 - Cégep Sainte-Foy

Le programme d'entraînement du GDPL est d'une durée de 12 semaines et est divisé en 3 phases. La phase 1 est décrite plus bas. Les entraînements sont réalisés en utilisant 3 vitesses:

FACILE : Aussi appelée l'endurance fondamentale. Cette vitesse peut être maintenue longtemps, sans trop d'effort. À titre d'indicatif, vous devriez arriver à parler en courant. La majorité de vos entraînements se feront à cette vitesse.

MOYEN: Cette vitesse correspond à celle que vous pourriez maintenir durant une course de 21 km. Vous devriez arriver à parler, mais plus difficilement.

DIFFICILE: Cette vitesse est utilisée pour faire des entraînements plus intenses. Elle correspond à la vitesse maximale pouvant être maintenue durant une course de 5km.

Voici les 3 types d'entraînements que nous utiliserons:

ENTRAÎNEMENT CONTINU: Entraînement simple réalisé à une vitesse constante. Au début, on prend 5 minutes pour s'échauffer en augmentant graduellement la vitesse. Truc: commencer très lentement. Durant les 2-5 dernières minutes, on ralentit très graduellement.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (EPI): Entraînement alternant des périodes de course à une vitesse rapide avec des périodes à plus faible vitesse.

STRIDE: Intervalles de courses de 20 secondes avec accélération graduelle allant de la vitesse facile à difficile. Elles préparent votre corps à courir plus vite, sans aller au maximum.

Voici un exemple d'entraînement et la façon de le lire:

25min.

4 x 3 min facile

(2 min de marche)

Votre entraînement dure 25 minutes. Après un échauffement de 5 minutes de marche en augmentant progressivement la vitesse, alternez 3 minutes de course à une vitesse facile avec 2 minutes de marche. Répéter 4 fois. Terminer avec 2 minutes de marche à titre de retour au calme.

Vous avez trois entraînements de course à pied obligatoire par semaine et un entraînement facultatif le samedi ou dimanche.

RAPPEL: Pour tous les entraînements de la phase 1, débutez les entraînements par 5 minutes de marche et terminez avec 2 minutes de marche.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre responsable. Bon entraînement !

GDPL - La Course 2018 - Programme d'entraînement - Étape 1 - Cégep Sainte-Foy

Phase 1 - Mise en forme - Durée : 4 semaines							
Sem. no.	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	<i>Samedi ou Dimanche Séance facultative</i>
1	Sem du 19 fév. (sem 5)		Course à pied 3km UL	Course à pied 3km UL	Repos	26 min 7 x 1 min facile (2 min marche)	Repos
2	Sem du 26 fév. (sem 6)	22 min 8 x 1 min facile (1 min marche)	Repos	21 min 4 x 2 min facile (2 min marche)	Repos	22 min 3 x 3 min facile (3 min marche)	25 min 5 x 2 min facile (2 min marche)
3	Sem du 5 mars (sem 7)	29 min 6 x 2 min facile (2 min marche)	Repos	25 min 4 x 3 min facile (2 min marche)	Repos	27 min 3 x 4 min facile (2 min marche)	20 min 3 x 3 min facile (2 min marche)
4	Sem du 12 mars (sem lect)	30 min 5 x 3 min facile (2 min marche)	Repos	28 min 3 x 5 min facile (3 min marche)	Repos	22 min 8 min facile + 4 x 1 min facile (1 min marche)	28 min 3 x 5 min facile (3 min marche)