

PLANIFICATION DE COURSE 3 KM

À QUI ÇA S'ADRESSE?

- Tu as peu ou pas d'expérience de course, tu vas t'entraîner pour courir ton premier 3 km.
- Tu as déjà couru par le passé, mais tu recommences graduellement, suite à une blessure ou suite à un arrêt.

COMMENT ÇA MARCHE?

À chaque sortie, marche 5 minutes avant de commencer les séquences de course et marche 5 minutes à la fin de la séquence de course.

Voici ce que la séquence signifie. Ex: 5x 1'C/1'M = tu cours une minute, puis tu marches une minute, 5x.

Semaine du	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
25 mars	3x 1'C/1'M	4x 1'C/1'M	5x 1'C/1'M
1er avril	7x 1'C/1'M	8x 1'C/1'M	10x 1'C/1'M
8 avril	3x 2'C/1'M	4x 2'C/1'M	6x 2'C/1'M
15 avril	3x 3'C/1'M	4x 3'C/1'M	5x 3'C/1'M
22 avril	2x 5'C/1'M	3x 5'C/1'M	1x 9'C/1'M/5'C
29 avril	2x 9'C	1x 14'C/1'M/5'C	1x 14'C/1'M/9'C
6 mai	1x 20'C	1x 20'C	1x 20'C
13 mai	1x 25'C	1x 25'C	1x 25'C
20 mai	1x 20'C	1x 20'C	DÉFI!

RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Essaie de garder un rythme de course léger, dans lequel tu serais en mesure de tenir une conversation.
- Si tu as de l'inconfort durant une sortie, prends une ou deux journées de pause, puis reprends ton entraînement avec la sortie PRÉCÉDENTE.

